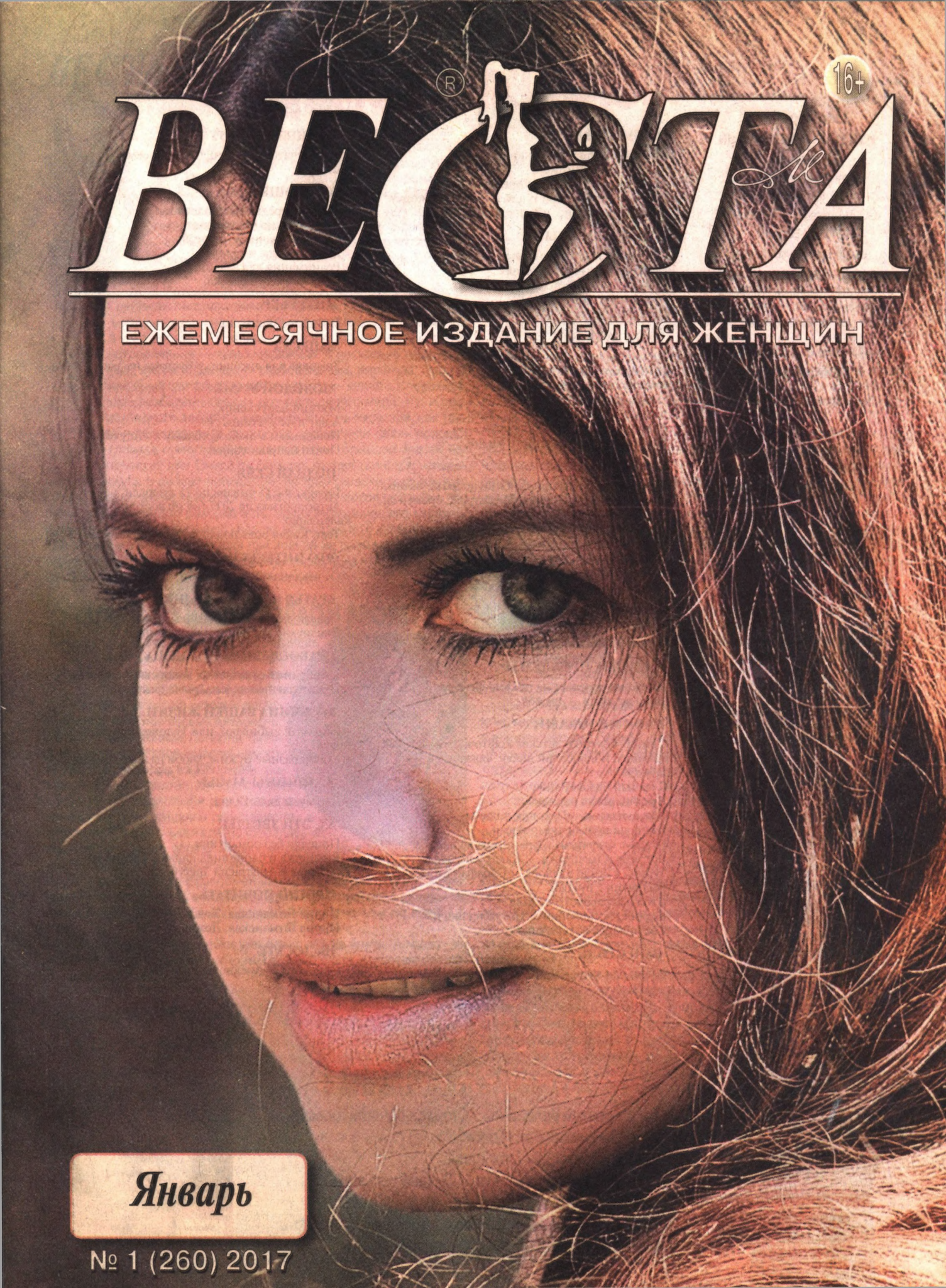




ВЕЩА[®] *St*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Январь

№ 1 (260) 2017

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации по

печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 декабря 2016 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 декабря 2016 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 4557.

Тираж 241000 экз.

Тираж 463130 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Надежда

г. Ростов-на-Дону

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Красотки! Для вас — ананас!
- Аппликатор поможет.
- На курорт — с банкой консервов.
- Вместо удлиняющей туши. ● Ешьте морковь.
- Зимнее очищение. ● Подходящие брови.

САЛОН КРАСОТЫ

- Три простых способа скрыть челку.
- «Реанимация» для локонов.
- Два средства вместо одного.
- Экономьте средства.
- Имбирь для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Тренировка без боли. ● Почему я не худею.
- Больным не до спорта?
- Вместо крема для бритья.
- Чтобы видеть в темноте.
- Кондиционер для волос и... тела.
- Если надо сохранять бодрость...
- Как лучше провести треть жизни.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Народные средства при лечении артроза, вывиха, атеросклероза, высокой температуры, бронхита, нефрита.

- Для повышения иммунитета.
- Если сердце «замирает».
- Зеленая аптека: кирказон.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.
- Цена вопроса — дружба.

СВОИМИ РУКАМИ

- Свитер-болеро и детская кофточка, связанные на спицах, и нарядный шарф, связанный крючком.
- Вязаный браслет-пояс.
- Дизайнерская накидка.
- Шаль-платок. ● Пуховик плюс кружево.
- Шапка и колье с помпонами.
- Шарф с секретом. ● Крампоны из пробок.
- Вот тебе и толстовка. ● Жакет с подиума.
- Туника в стиле пэчворк. ● Сарафан из джинсов.
- Палантин с бусами.
- Стол в деревенском стиле.
- Коробка из коробки. ● Почти пэчворк.
- Светильник из пластинок.

ВАШ СТИЛЬ

- Юбки для вас.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 16 замечательных рецептов для семейного застолья.

ХОЗЯЮШКЕ

- Меняем вредное на полезное.
- Лук никто не почувствует.
- Секреты удачных пирогов.
- Яйца для еды и салата.
- Реанимация для зелени.
- Горшок вместо оселка.

ИНТЕРЬЕР

- Потайное местечко.

ВАШ САД

- Зимовка для лукович. ● Эустома на даче и дома.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Мягкий нарукавник.
- А вот и не улетишь!
- Невидимки к любому наряду. ● Ищу пару!
- Почти непроливайка.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 января по 15 февраля.
- Астропрогноз на 2017 год по восточному календарю.
- Тест. Какая роль подходит вам больше всего?

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- От вакханалии до проруби.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Спасти аквариум при форс-мажоре.
- Вислоухие красавцы и красавицы.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на февраль.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Кого они выбирают, или Условия крепкого брака.
- Хобби разные нужны, хобби разные важны.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Две музы дяди Гиляя.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Поцелуй без романтики.
- Брюнетка и блондинка нашего ТВ: Лилия Гильдеева и Анастасия Трегубова.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ирина Гетманская. За все.
- Ирина Гетманская. Дождь.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Тайны святого Валентина. ● С гордо поднятой головой.
- И сердце скажет вам «Спасибо!».
- Пару ласковых для... свекрови.
- Праздник доверительности. ● Лунный посевной календарь. ● Решить проблему.
- ПМС — «транжирный синдром». ● Муж и жена — одна...
- Спешите не торопясь. ● И многое другое.



ЛЕТАЮЩЕЙ ПОХОДКОЙ...



Как вы думаете, что объединяет такие разные человеческие признаки, как отпечатки пальцев, почерк и походка? Оказывается, то, что они — неповторимы! Современные психологи утверждают, что даже, очень, казалось бы, похожая у многих людей, походка все-таки уникальна у каждого человека. Каждый из нас шагает, плывет, косолапит и перескакивает модельный подиум по-своему. Даже «летающая походка» у тех, что «вышли из мая» — разная!

Хотя ученые все-таки выделяют некоторые общие характеристики походки и трактуют их примерно так: стремительная присуща людям энергичным, быстрая и при этом неровная — увлекающимся и азартным, спокойно-ноторопливая — самоуверенным и несколько педантичным, вялая и шаткая — слабовольным, нервным. И даже чеканный шаг алкоголика — зигзаг! — является показателем «разбалансировки» его внутреннего мира. Ну, и вестибулярного аппарата, конечно! Многие писатели, как тонкие наблюдатели и психологи, подмечали связь походки человека с его личными качествами. Большой знаток человеческих душ Оноре де Бальзак изучил таинства человеческой поступи и создал небольшой, но практически эпохальный труд «Теоретические выкладки на тему человеческой походки», где пришел к выводу, что походка есть «физиономия нашего характера». Независимо от него наш классик примерно в то же время пришел к тому же выводу: Печорин при ходьбе не размахивал руками, что, по мнению Лермонтова, свидетельствовало «о некоторой скрытности характера»...



ВСЁ ВРУТ КАЛЕНДАРИ?

Многое из того, что в России было впервое, связано с именем Петра Великого. Так и издания гражданских календарей начались при нем. Первый «Календарь, или Месяцеслов христианский» был выпущен в свет «в царствующем граде Москве, лета 1708 года, декабря в 28-й день».

В этом, формате напоминающим вытянутую по высоте записную книжку, календаре, выпускавшемся с того времени ежегодно, публиковались международные новости, сообщалось о делах военных и мирских, о солнечных и лунных затмениях, о времени года, что стояло на дворе, и помещались прочие общепользные сведения.

Одно время выпуском календаря заведовал Яков Брюс — петровский сподвижник, а по совместительству — астролог, маг и чернокнижник, как утверждали его ненавистники. Так вот, «Брюсов календарь», как ни странно, пользовался большой славой. Каждый выпуск становился, фактически, бестселлером. Что же было на его страницах? А там расчислено было и расписано по всем дням календаря, когда нужно «кровь пущать, мыслить почать, брак иметь, дома возводить, зверей и рыбу ловить, платье кроить, в мыльне мыться» и прочие общепользные сведения. Календарю на Руси доверяли и следовали ему...

ХУЛИГАНСТВО НА ПОСТОЯЛОМ ДВОРЕ

В русском языке немало нарицательных слов, образованных от личных имен, фамилий, прозвищ, в том числе иностранных. И порою история происхождения этих слов весьма интересна.

В XVIII веке вблизи Лондона находился постоялый двор, владельцем которого был выходец из Ирландии, рыжий и буйный мистер Хулиген. Имея несносный, задиристый и драчливый характер, он слыл заядлым скандалистом и забиякой. Семья у мистера подобралась исключительно по его образу и подобию, и весь этот «ой-ё-ёй коллектив» бесконечно доставлял большие и малые неприятности соседям и кратковременным постояльцам. Те, кто имели неосторожность заехать сюда, покидали хулигеновское заведение очень быстро, так же быстро разнося «славу» о нем по всей Англии...

Ни Хулигена, ни его семейки уже давно нет на свете. А «дело» их живет. Живет и словечко, которым добрые люди называют его последователей!

СОКОЛ «СОКОЛУ» РОЗНЫ!

Про бедного человека, у которого ни кола, ни двора, да и с одёжкой туга, в народе обычно говорят: «Гол как сокол». Но вот что странно: мы же прекрасно знаем, что птица сокол, в общем-то, совсем не голая, а очень даже одетая — в перья, как минимум! В чем же дело, народ-то наш ведь чего зря не скажет?.. А дело, оказывается, в том, что соколы на Руси бывали разные. Тот, о котором речь в поговорке, и вправду был совершенно «голый» — то есть гладкий, без сучка и задоринки — и представлял из себя здоровенную чугунную болванку, которой весьма удобно было пробивать крепостные стены да ворота. Для чего, собственно, «соколики» этого и использовали!..



ВПЕРЕД, В ПРОШЛОЕ?

Происходили эти события около трех десятилетий назад в Гонконге. Один из полицейских во время дежурного патрулирования обратил внимание на очень странно одетого мальчишку лет 10-11, едва не попавшего под колеса авто. Ребенка отправили в приют, где выяснилось, что с мальчиком весьма трудно общаться, поскольку тот разговаривал на... древнекитайском! Правда, разобрались в этом лишь с помощью специально приглашенного университетского профессора. И тогда выяснилась удивительнейшая вещь: мальчик, которого звали Юнг Ли, был сыном важного сановника при дворе императора Китая IX века! Он легко читал древние церковные книги, рассказывал подробности из жизни императорского двора и нравах династии Тан... Целый год историки, ученые и психологи занимались изучением этого необычного мальчишки — гостя из прошлого. Однако объяснить, как он попал в наш мир, так и не смогли — ни ученые, ни он сам. А потом мальчик неожиданно пропал, поиски его ни к чему не привели. Но история на этом не закончилась.

Через год после исчезновения Юнг Ли в библиотеке одного из монастырей была обнаружена летопись, относящаяся к IX-X векам, в которой рассказывалась история о пропавшем сыне важного чиновника.

Мальчик на прогулке забрел в горную пещеру, а вернулся из нее лишь через год и поведал, что там, где он очутился, он будто бы видел огромных птиц из металла, волшебные огни, дома до облаков и ездил в длинной змее. Все были уверены, что в мальчишка вселился злой дух, и испуганный и опечаленный отец приказал задушить ребенка шелковой нитью...

Вот такая грустная история о путешествии во времени.



ОТ ВАКХАНАЛИИ ДО ПРОРУБИ

Уже полторы тысячи лет европейцы в основной своей массе исповедуют христианство, а некоторые пережитки язычества живы до сих пор. И больше всего они проявляются во время Святков. Казалось бы даже само название этих 12 праздничных дней от Рождества до Крещения говорит о Святости. Ан, нет, именно эти дни проходят не только в благостных молитвах. Если бы древние греки или римляне, которые славились своим разгульным образом жизни, увидели шествия ряженных, распевание гимнов или колядование, наверняка сказали бы про это: «Вакханалия!» Итак, Святки.

нию многих, сосредотачивалась всевозможная нечисть, включая вампиров, на все Святки обязательно клали под праздничную скатерть головку чеснока.

БОЛЬШЕ ШУМА — БОЛЬШЕ РАДОСТИ?

В наше время радостные англичане ходят в рождественские праздники по домам с украшенным ленточками котелком эля «восейла» и печеными яблоками, угощая соседей и угощаясь сами. В Греции жители выходят на улицы городов с барабанами, колокольчиками и поют хвалебные песни, приносящие счастье. С шумом и песнями ходят по дорогам и улицам поляки. Мексиканцы жгут костры, поют и устраивают фейерверки. То же самое происходит практически во всех христианских странах. Интересно, не для того ли все эти радостные шествия, предназначенные восхвалять факт рождения Христа, такие шумные, чтобы одновременно отпугивать всяческую нечисть?

ВИДЫ НА УРОЖАЙ

Основным занятием европейцев так много веков и до христианства, и после воцарения новой религии было земледелие и скотоводство, а переход к новому сельскохозяйственному году совпадал по времени с моментом рождения Христа, так что люди не только радовались Рождеству, но и по традиции праздничными ритуалами пытались вымолить щедрый урожай и хороший приплод. Скорее всего, именно поэтому в святочных празднованиях так много действ, сохранившихся с языческих времен. Печенье пекли в форме домашних животных, внимательно запоминали погоду в каждый из 12 праздничных дней, и по ним предсказывали, какие месяцы года будут холодными, какие теплыми, какие с осадками, какие засушливыми. А ряженные носили по улицам плуг и посыпали зерном в домах, обещая щедрый урожай.

РОЖДЕНИЕ ТЕАТРА

До сих пор во всем мире сохранилась традиция рождественских вертепных представлений. Где-то сценки, рассказывающие о рождении Христа и волхвах, разыгрывают в школьных specta-

клях, а где-то, как в далекой старине, устраивают уличные кукольные представления. Многие историки театра считают, что именно вертепные представления и послужили прототипами кукольных театров.

ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕХ

По старинным правилам во второй день Святков было принято посещать больных, в третий — сирот, в четвертый — заключенных. Считалось, что рождественская радость должна коснуться всех, даже преступников, а уж заболевших и обездоленных — особенно.

РЯЖЕНЫЙ НЕ ЗНАЧИТ СУЖЕНЫЙ

Во всех странах Европы до сих пор сохранился обычай переодевания и шуточных представлений во время Святков. Чаще всего в ход идут костюмы животных, особенно почему-то козла. Только чопорные английские джентльмены ходят по улицам городов в котелках и с тросточками, правда, некоторые при этом в клоунских очках и с красным носом. А в Испании ряженный в костюм углежога закрывает Святки. Как только его на руках пронесут по улицам села, праздник считается законченным. И там же, несмотря на самую жестокую инквизицию, родилась традиция наряжать мальчика в костюм епископа. Он был главным в городе целый день.

НА ГРАНИ И ЗА ГРАНЬЮ

Издrevле Рождество было связано с переломом года и началом нового солнечного цикла, когда уходит старый и приходит новый год, отчего происходит некий разрыв во времени. Считается, что в дни от Рождения Христа до его Крещения граница между явью (нашим миром) и потусторонним миром практически растворяется. Именно поэтому в эти дни было принято «греть покойников»: разжигать костры и призывать покойных родителей погреться у огня, как в России, или ходить на кладбище и зажигать на могилах родных свечи, желая приобщить их к светлому празднику, как это принято в Финляндии. Во многих странах остатками праздничной трапезы пытались задобрить души умерших, все Святки — до самого Крещения — на улицах жгли костры. Это было связано еще и с тем, что потусторонний мир включает не только души умерших, но и всевозможную бесовщину. Вот ее-то и отпугивали ярким огнем на улице и горящим сутки напролет рождественским поленом в доме.

КРЕСТ ИЛИ ЧЕСНОК?

А то где как. От предполагаемого разгута нечисти в России спасались тем, что рисовали мелом на всех дверях, ставнях и воротах кресты, чтобы не вошла в жилище нечистая сила или недобрый человек. А в Чехии, где, по мне-





ИСКУШЕНИЕ ЗНАНИЕМ

Из-за отворенных в эти дни врат потустороннего мира, как считают люди, в святочные дни особенно силен соблазн узнать будущее или загадать заветное желание в надежде, что оно сбудется.

В Шотландии лавочники дарят своим покупателям свечи, которые строгие исполнители всяких примет зажигают на Святки на удачу и дают им сгореть дотла, или же, дав некоторое время погореть, гасят, а огарки сохраняют, как талисманы.

В некоторых российских губерниях в XIX веке было принято налить в неглубокую миску воду и вынести на парадное крыльцо на всю рождественскую ночь. А утром разглядеть в застывшей ледышке будущее. Если лед вздыбился — год будет добрым, ровно застыл — спокойным, если застыл волнами — будет и горе, и радость, а вода, застывшая с лункой посередине, не сулила ничего хорошего.

ГАДАНИЕ НА СУЖЕНОГО

Поскольку в старину во время активных полевых работ играть свадьбы было не принято, а в посты и Святки венчать не положено, время между Святками и началом Великого Поста было самым удобным для свадеб. Но сначала нужно было выбрать себе пару. Именно поэтому гадания на суженого (суженую) были так популярны в рождественские праздники везде.

Венгры не доверяли выбор второй половинки гаданию. На Святках перед домами, где есть девушки на выданье, парни устраивали шуточные представления ряженых, а девушки выбирали суженого, скрепляя выбор поцелуем.

В других странах были распространены гадания. Они пользуются популярностью до сих пор. В год Петуха, возможно, актуально гадание с петухом.

В дом вносили петуха, незамужние девушки вставали в круг и каждая насыпала перед собой горстку зерна. Чью горсточку петух начинал клевать, той и предстояло в этом году идти замуж. А чтобы узнать, каким будет жених, петуху предлагали на выбор зеркало, зерно, уголек и монетку. Если петух выберет зерно, значит, жених попадется трудолюбивый, если зеркало — красивый, уголь — бедный, а монетку — богатый.



В Норвегии гадали не девушки, а парни. Гадающего запирали в темной комнате с завязанными глазами, а потом выводили в дружную комнату и сажали за стол перед тремя чашками: с пивом, с молоком и с водой. После этого глаза развязывали и оставляли его одного. Какие слова говорили норвежские парни, мы не знаем, но наверняка что-то вроде: «Суженая-ряженая, приходи напиться». Если просидевший весь день в темноте парень достаточно подготовлен, то он увидит не только суженую, но и то, из какой чашки она напьется. Если девушке понравилось пиво, значит, семейная жизнь будет удачной, а в доме будет достаток. Если молоко — достаток будет средним, а если вода — молодым предстоит трудная жизнь.

Чешские парни готовили к Святкам побольше яблок, а потом угощали ими девушек. Если девушка брала яблоко и съедала, значит, она расположена к дарителю и надо начинать ухаживание, а вот если отказывалась взять яблоко или выбрасывала недоеденным — никаких перспектив. Тут главное было заставить побольше яблок, уж какая-нибудь да соблазнится на румяное яблочко среди зимы.

СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ГАДАНИЯ

В наше время народ очень прагматичен и больше гадают на деньги и повышение по службе. Хотя желание узнать личную судьбу тоже возникает у многих. Вот почему в Святки во всем христианском мире даже отъявленные

карьеристки и бизнесмены превращаются в робких соискателей знаний о будущем, снимают крестики, поят и начинают яхшаться с нечистой силой.

С ГОЛОВОЙ В ПРОРУБЬ

Святки с их разгульным весельем не всегда гладко вписывались в требования церкви: было время, когда маски, пляски и обряды в это время сурово порицались. Но это не останавливало народ в его желании погулять от души. Не так уж много было в жизни наших предков праздников, вот и отрывались на всю катушку. Колядование и переодевание в костюмы животных даже ради праздника считалось особенно тяжелым грехом, который требовалось искупить. Европейцы шли к духовнику каяться. У россиян наказанием было более суровым. Ходил ряженым? Отправляйся купаться в прорубь. Именно там можно было снять грех участия в языческих гуляньях. Поэтому в последний день Святки любители буйного веселья отправлялись купаться в проруби. С тех пор и пошла традиция Крещенского купания в проруби, зачем бы еще надо было лезть уже крещеным людям в прорубь в дикий мороз.

Вот уже много веков Святки представляют собой смесь языческих обрядов и христианских традиций. И хотя гадания, странные наряды, игры, колядки и уличные вертепные представления вряд ли можно назвать соответствующими религиозному празднику, в самом слове «святки» скрыто значение святости дней, в которые произошло столько радостных для христиан событий.

Подготовила
Галина УШАКОВА



6 Лицом к лицу

ЕШЬТЕ МОРКОВКУ

В холодное время года кожа испытывает на себе воздействие стольких неблагоприятных факторов, что быстро теряет красоту и здоровый вид. Чтобы защитить кожу, нужно употреблять в пищу больше антиоксидантов. Одним из самых действенных является каротин, который в организме превращается в витамин А. Он помогает не только защищать, но и восстанавливать поврежденную кожу, избавляет ее от тусклости. Зимой самый надежный источник каротина — морковь. Так что ешьте ее во всех видах и помните, что морковь, прошедшая термическую обработку, доставляет в организм больше бета-каротина, чем сырая. Если вы предпочитаете сырую, обязательно добавляйте к ней масло или сметану, ведь из сырой морковки бета-каротин усваивается организмом только в присутствии жиров.



АПЛИКАТОР ПОМОЖЕТ

Не забудьте взять с собой парочку аппликаторов, отправляясь в гости или на вечеринку в клуб. Они поместятся даже в самом крошечном клатче. И обязательно пригодятся. Ведь их придумали не только для того, чтобы наносить косметику, но больше для того, чтобы корректировать макияж. А его обязательно придется корректировать, если провести пару-тройку часов в жарком помещении.



Именно аппликатор поможет разгладить собравшиеся в складках век тени, подтереть расплывшуюся подводку или убрать с лица частички осыпавшейся туши.

НА КУРОРТ — С БАНКОЙ КОНСЕРВОВ

Если вы поклонница горно-лыжного спорта и ездите зимой кататься на лыжах, старайтесь перед поездкой и во время отдыха есть больше жирной рыбы: лососевых, сельди, скумбрии, сардин, радужной форели, анчоусов, чтобы накопить в организме побольше ненасыщенных жирных кислот омега-3.

Они укрепляют клеточные мембраны кожи, защищая от вредного воздействия солнечных лучей, которые как раз в заснеженных горах самые опасные, причем не только для кожи, но вообще для здоровья.

Так что крем с самым высоким SPF и жирная рыба помогут вам. Тем, кто, наоборот, любит зимой погреться на тропическом побережье, жирная рыбка тоже не помешает. В тропиках опасного солнечного излучения не намного меньше, чем в горах.



Ананас — совсем не то, что мы едим постоянно, но к празднику многие покупают этот экзотический плод. Ананас часто приносят гости в качестве взноса к общему столу. В общем, если в вашем доме есть ананас, оставьте себе ломтик, чтобы использовать его для косметической маски. В нем масса полезных веществ, способных замедлить процесс старения кожи, повысить ее тонус и снизить жирность кожи, и они работают как очищающее средство, расщепляя отмершие клетки, от чего кожа становится эластичной и упругой.

Правда, есть одно «но». Самый редкий и ценный компонент ананаса — бромелайн — обладает раздражающим действием. Вы, наверняка, ощущаете пощипывание губ, когда едите ананас. У некоторых они даже немного отекают. Поэтому...

ВНИМАНИЕ! Маски с ананасом нельзя делать без предварительной пробы.

Тоненький кусочек ананаса прикрепите к запястью на 15 минут. Если за это время на коже не появится раздражения, если сок не вызовет нестерпимого жжения, экзотический фрукт можно использовать для маски.

ПИТАТЕЛЬНАЯ И ПОДЯГИВАЮЩАЯ МАСКА

Смешайте 1 ст. ложку измельченной мякоти ананаса с 1 ч. ложкой мякоти банана и 1 ч. ложкой жидкого меда, если у вас нет на него аллергии. Тщательно разотрите массу и нанесите ее на кожу лица на 10-12 минут. Затем смойте маску теплой водой.

Маска питает и подтягивает кожу любого типа, обогащая

ее витаминами.

Эффект от маски будет еще больше, если после нее нанести увлажняющий крем.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА

Измельчите в пюре кружок ананаса толщиной не более 1 см и добавьте столько овсяной муки, чтобы получилась кашка, которая будет хорошо держаться на коже. Нанесите маску на лицо толстым

слоем на 15 минут. Состав может немного пощипывать кожу. Снимите маску влажным ватным тампоном и ополосните лицо прохладной водой.

Маска не только повышает тонус кожи любого типа, но и возвращает ей здоровый цвет, убирая ороговевшие клетки.

РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

Смешайте 1 ст. ложку измельченной мякоти ананаса с 1 ст. ложкой творога. Жирность творога выбирайте в зависимости от жирности кожи. С максимальной жирностью — для сухой кожи, с минимальной и нулевой — для жирной. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 15 минут. Затем смойте маску теплой водой.

Маска смягчает и разглаживает кожу.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

Смешайте по 1 ч. ложке свежесжатого ананасового сока, натертого на мелкой терке яблока (для жирной кожи берите самое кислое или добавьте несколько капель лимонного сока) и меда. Смочите кожу лица влажным тампоном и нанесите на чуть влажную кожу маску на 15 минут. Затем смойте маску теплой водой.

Маска увлажняет кожу любого типа и придает ей здоровый вид.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Выжмите сок из кружка ананаса толщиной 1 см, добавьте к нему 2 ч. ложки гречишного или липового меда и 1 ст. ложку кислой простокваши. Все хорошо перемешайте и наносите массу на пигментированные участки кожи (поверх веснушек) ватным тампоном, давая предыдущему слою немного подсохнуть, пока состав не закончится. Подержите еще 5 минут и смойте маску прохладной водой.

Для достижения хорошего эффекта проведите курс масок, но не чаще 1 раза в неделю.

ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА

Смешайте по 1 ст. ложке свежесжатого сока ананаса и нежирного кефира, добавьте 1 ст. ложку муки и дайте постоять, пока мука не разбухнет и состав не загустеет. Нанесите маску на кожу лица легкими массажными движениями и оставьте на 10-15 минут. Затем смойте маску теплой водой.

Маска отлично очищает кожу от черных точек и угрей.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

Добавьте к 1 ст. ложке сухого молока по 1 ст. ложке свежесжатого сока ананаса и жирных сливок. Хорошо перемешайте и нанесите состав в несколько слоев на кожу лица и шеи на 10 минут. Затем смойте маску теплой водой.

Маска выравнивает кожу, разглаживает мелкие морщинки и улучшает цвет лица.

ПОДТЯГИВАЮЩАЯ МАСКА

(для особого случая)

Взбейте белок и добавьте к нему смесь из 1 ст. ложки измельченной мякоти ананаса и 1 ч. ложки меда (если нет на него аллергии), перемешайте и нанесите на кожу лица на 20 минут. Смойте маску прохладной водой.

Маска заметно подтягивает и разглаживает кожу. После нее она выглядит как после хорошей салонной процедуры.

ВМЕСТО УДЛИНЯЮЩЕЙ ТУШИ

Используйте простой прием, чтобы удлинить ресницы с помощью самой обычной туши.

Начните красить ресницы с наружного угла глаза. Именно в этом месте ресницы заметнее всего, и именно их длина определяет впечатление о длине остальных. А пока на щеточке много туши, она отлично ляжет на эти реснички, удлиняя и утолщая их. Продолжайте красить ресницы до внутреннего угла, а потом, не набирая больше тушь, вернитесь к тем, с которых начали, и почти сухой щеточкой расчешите их, чтобы лучше разделить. Так они будут выглядеть еще длиннее. Если вы привыкли наносить два слоя туши, просто повторите свои действия.

Дополнительный бонус такой последовательности нанесения туши в том, что взгляд получается более открытым.

ЗИМНЕЕ ОЧИЩЕНИЕ

Обычно для снятия макияжа и очищения кожи женщины используют специальные средства. Но не зимой. В холодное время, когда коже не хватает питания, увлажнения и витаминов, очищающие средства лучше выбирать натуральные.

● Нормальную и комбинированную кожу лучше очищать оливковым, персиковым или кукурузным маслом. Наносите немного масла на ватный тампон и убирайте с лица косметику. Не забудьте потом промокнуть излишки масла салфеткой.

● Для очищения сухой кожи используйте кислую воду. Разведите в 1 литре воды 1 ч. ложку крахмала. Можно смачивать в ней тампон и снимать макияж, а можно этой водой умыться.

умываться.

● Жирную кожу лучше всего очищать кисломолочными продуктами: простоквашей или кефиром. Но не забывайте остатки этих продуктов обязательно смывать с кожи чуть теплой водой.

● Кожу с расширенными порами и прыщами лучше всего очищать дополнительно лимоном с сахаром. После того, как снимете макияж, отрежьте толстый кружок лимона, насыпьте на него сахар и протрите им кожу лица. Сахар, растворяясь в лимонном соке, подействует как мягкий скраб, уберет омертвевшие клетки и откроет доступ к порам, а лимонный сок, обладающий сильными антисептическими свойствами, очистит их, обеззаразит и сузит.

К тому же, натуральные средства очищения кроме своей прямой функции будут дополнительно питать и увлажнять кожу.

ПОДХОДЯЩИЕ БРОВИ

У меня было овальное удлиненное лицо, поэтому брови я выщипывала и подрисовывала так, чтобы они максимально походили на прямую линию. Но за время беременности я набрала приличный вес, лицо раздалось вширь, а прямые брови его еще больше округляют. Поскольку кормлю грудью, вес пока не уходит. Поэтому брови очень хотелось бы исправить. Уж больно смешно смотрятся.

Вы правы, прямые брови идут только тем, у кого удлиненные лица, не важно, прямоугольные или овальные, и они совсем не подходят круглолицым. Зато им идут брови в форме правильной арки. Изгиб бровей немного смягчает округлость лица.

Меня форму бровей, не выщипывайте их до тонкой ниточки. Если у Вас широкие скулы, то форма лица будет чем-то средним между круглой и квадратной. А на квадратном лице тонкие брови выглядят смешно. Так что либо оставьте им ширину, либо дорисуйте ее.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ТРИ ПРОСТЫХ СПОСОБА СКРЫТЬ ЧЕЛКУ

Челка – очень женственный и стильный элемент прически. Но если вы хотите немного разнообразить и изменить имидж, можно на время избавиться от нее с помощью этих приемов.

СПОСОБ 2

Отделите теменную часть волос и причешите ее вперед и вниз.

Сделайте низкий боковой пробор и начните скручивать волосы в жгут, постепенно добавляя в него пряди челки (на манер плетения французской косы).

Дойдя до уха, заколите образовавшийся валик невидимками.



СПОСОБ 3

Отделите теменную часть волос и соберите ее в высокий хвост над лбом, закрепив резинкой.

Уложите хвостик в пучок вокруг резинки. Кончики волос заколите шпильками.

Остальные волосы соберите в низкий хвост на затылке, сместив его в сторону, и закрепите резинкой.



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

СПОСОБ 1

Тщательно расчешите волосы и сделайте низкий боковой пробор.

Нанесите на челку немного мусса и уложите челку набок с помощью расчески и фена, добиваясь идеальной гладкости.

Заколите челку сбоку тремя-четырьмя невидимками.



«РЕАНИМАЦИЯ» ДЛЯ ЛОКОНОВ

Если ваши волосы вьются от природы, наверняка вы заметили, что сразу после мытья они выглядят отлично, но чем более грязными становятся, тем больше локоны напоминают сальные слипшиеся пряди.

Если вы не имеете возможности мыть голову каждый день или не хотите делать этого по принципиальным соображениям, купите сухой шампунь и пользуйтесь им для реанимации ваших локонов.

Обработайте волосы спреем «сухой шампунь» и пальцами, как расческой, приподнимите волосы, как если бы вы собирали их в хвост. Такая простая мера поможет вашим волосам выглядеть чистыми и пушистыми в течение целого дня.



ДВА СРЕДСТВА ВМЕСТО ОДНОГО

Стилисты пришли к выводу, что тем, кто ежедневно выпрямляет волосы утюжком, одного защитного средства мало.

Сначала нанесите на волосы выпрямляющую сыворотку — она задержит влагу в волосах, создав барьер между ними и утюжком. Вторым слоем нанесите термозащитное средство — оно не даст волосам пересохнуть.

Использование двух средств позволит вам избежать повреждение волос от горячей укладки к минимуму.



ЭКОНОМЬТЕ СРЕДСТВА

Хотите надолго сохранить объем своей прически? Экономьте укладочные средства. Мусс для объема волос выбирайте самый легкий и не наносите средства больше, чем ягода клубники. Разглаживающего лосьона для прямых волос вообще потребуется пара капель. И главное, внимательно читайте этикетку. Старайтесь избегать средств, в состав которых входит силикон — он утяжеляет волосы, и любая укладка быстро теряет объем.



ИМБИРЬ ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Имбирь очень полезен для волос: он добавляет волосам силы и блеска, предотвращает выпадение волос, помогает избавиться от перхоти. Корень имбиря содержит много питательных и увлажняющих веществ, помогает устранить излишнюю сухость волос. Использовать для масок лучше кашицу из свежего корня имбиря. В нем больше веществ, питающих волосяные фолликулы, чем в сухом порошке.



МАСКА ПРОТИВ ПЕРХОТИ

Вечером смешайте 1 ст. ложку сока из свежего тертого имбиря с 1,5 ст. ложками кунжутного или оливкового масла и 5 каплями лимонного сока. Массажными движениями вотрите эту смесь в сухую кожу головы, наденьте шапочку для душа и оставьте на 15-30 минут. Смойте смесь прохладной водой, высушите волосы полотенцем и ложитесь спать, а утром вымойте голову шампунем.

Делайте маску три раза в неделю до исчезновения перхоти.

МАСКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС И УСИЛЕНИЯ БЛЕСКА

Смешайте 1 ст. ложку свежего тертого имбиря с 1 ст. ложкой миндального масла или масла жожоба. Нанесите маску на корни волос, распределите по волосам и наденьте шапочку для душа. Через 30 минут вымойте голову шампунем.

Используйте маску 1-2 раза в неделю для лечения выпадения волос или 1 раз в две недели для профилактики.

МАСКА, ИЗБАВЛЯЮЩАЯ ОТ СУХОСТИ ВОЛОС

Смешайте 2 ст. ложки сока из свежего тертого имбиря, 1 яйцо, 2 ст. ложки меда и 2 ч. ложки кофейной гущи. Помните, что кофейная гуща может слегка окрасить светлые волосы. Если вас не устраивает такое изменение цвета волос, исключите гущу из рецепта.

Вотрите массу массажными движениями в кожу головы, наденьте шапочку для душа. Через 1 час вымойте голову шампунем.

Маска не только хорошо увлажняет волосы, но и добавляет им шелковистости.

Используйте маску для лечения 1 раз в неделю.

ВНИМАНИЕ! В состав имбиря входят жгучие вещества, поэтому не укутывайте голову и внимательно следите за своими ощущениями. Вы должны чувствовать легкое пощипывание. Но если оно перейдет в сильное жжение, смывайте маску, не выжидая положенного времени.

Подготовила Галина УШАКОВА

ТРЕНИРОВКА БЕЗ БОЛИ

Я регулярно хожу в зал и занимаюсь там фитнесом честно, не филоню. Но у меня почему-то после тренировок не болят мышцы. А все мои знакомые жалуются, что им даже ходить тяжело. Выходит, я занимаюсь впустую и от таких занятий нет толку?

Н и в коем случае! Боль в мышцах после тренировки не является показателем ее эффективности. Обычно мышцы болят у тех, кто занимается нерегулярно, осваивает новые упражнения, меняет вид активности или выбирает большее отягощение, чем всегда. Если при регулярных занятиях все болит после каждой тренировки, значит, и мышцы, и весь организм слишком перегружаются и можно получить травму. Чтобы быть уверенной, что тренировка прошла эффективно, достаточно почувствовать усталость на последнем повторе каждого подхода.



БОЛЬНЫМ НЕ ДО СПОРТА?

У меня небольшая сутулость и со временем к ней добавился остеохондроз. Всегда считала, что фитнес не для меня, пока один доктор не сказал мне, что надо срочно укреплять мышечный корсет, тогда спина не будет болеть. Но я боюсь навредить себе, поэтому хотелось бы узнать, какие тренировки мне противопоказаны и чем можно заниматься в спортзале? Не то чтобы я не доверяю тренерам, но все-таки они заинтересованы в том, чтобы продать абонемент подороже. Поэтому хочу узнать объективное мнение.

П прежде всего Вам придется найти клуб, где всех новичков сначала осматривает врач, проводит тестирование и обследование. Именно врач и определит, кто именно будет с вами заниматься. Обычно в больших клубах есть тренеры, которые знают, как распределить нагрузки для таких проблемных клиентов, как Вы. Сразу следует сказать, что бег, тайбо, степ и другие занятия, дающие повышенную нагрузку на позвоночник, Вам противопоказаны. По крайней мере, на первое время нужна индивидуальная программа и инструктор. Возможно, начать придется с плавания, аквааэробики и занятий по программе пилатеса. Но конкретный набор тренировок определяет врач и тренер-инструктор. Не сомневайтесь в том, что занятия Вам помогут избавиться от болей в спине. Если нет действительно серьезных болезней, те, кто занимается регулярно, довольно быстро забывают, что у них болела спина. Сильные мышцы спины действуют лучше, чем болеутоляющие препараты.



ПОЧЕМУ Я НЕ ХУДЕЮ?

У меня 15 кг лишнего веса. Вот уже год как я регулярно занимаюсь фитнесом (3 раза в неделю), при этом соблюдаю диету, но сбросила совсем немного — всего 5 кг. Почему?

Причин может быть несколько. Прежде всего следует проверить, нет ли у Вас гормональных нарушений и замедленного обмена веществ. Проконсультируйтесь у врача-эндокринолога, сдайте анализы, которые он назначит. Если доктор скажет, что Ваш гормональный фон в порядке, откажитесь от диеты. Представьте, что Ваш организм «пытают» не только физическими нагрузками, но и голодом. Что он станет делать? Изо всех сил беречь каждую калорию, чтобы сил хватило не только жить, но и тренироваться. Поэтому уходите с диеты на правильное сбалансированное питание, в котором много белков и медленных углеводов, пищевых волокон и отрубей, минимум жиров и практически нет быстрых углеводов. Если во время диеты Вы потребляли меньше 1800 ккал в день, Ваш обмен веществ замедлился, а вместе с ним замедлилось и похудение. При здоровом питании организму хватает калорий на все, поэтому Вы будете худеть быстрее, сохраняя при этом бодрость и прекрасное настроение.

В чем состоят ошибки при подборе физических нагрузок, Вам поможет разобраться только тренер или инструктор. Если Вы занимаетесь сами, обязательно возьмите два-три занятия с тренером. Он поможет Вам понять, какие ошибки в тренировочном процессе Вы допускаете.

Возможно, их несколько:

- мало аэробных тренировок (бег, плавание, различные виды аэробики, езда на велосипеде и т. д.), которые как раз влияют на похудение
 - тренировки недостаточно интенсивны
 - слишком мало тренировок (рекомендуемая доза: 3-5 раз в неделю аэробные тренировки по 20-60 минут, не обязательно в зале, плавать и кататься на велосипеде можно в любое свободное время, и 2 силовые тренировки на тренажерах)
 - давно не менялся комплекс упражнений и их интенсивность, а менять все это нужно хотя бы раз в 2 месяца.
- Но не забывайте: чтобы получить нужный эффект от тренировок, подбирать новый комплекс надо с тренером.

ВМЕСТО КРЕМА ДЛЯ БРИТЬЯ

Если хотите облегчить процесс удаления лишних волос, используйте вместо крема или геля для бритья смесь йода и масла для ухода за детской кожей.

Добавьте в 100 мл масла 1,5 ч. ложки аптечной настойки йода, перемешайте и нанесите на сухую кожу в тех местах, которые собираетесь брить. Подержите смесь на теле 5 минут, затем сотрите жесткой салфеткой, смоченной в воде. После такой процедуры, возможно, и брить ничего не надо будет.

А если ваши волосы будут «упорствовать» и за бритву все-таки придется взяться, процесс удаления волос пройдет, как по маслу, и без раздражения. Ведь йод уже все обеззаразил.

КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС И... ТЕЛА

Шерстяные свитера, плотные колготки плюс сапоги и верхняя одежда.

Представляете, как хочется коже нашего тела «подышать», как ей не хватает питания и увлажнения, если большую часть дня она так укутана?

Ухаживая за лицом, не забывайте о теле. Хотя бы раз в неделю используйте скраб и раз в неделю — масляный уход.

Перед душем нанесите на кожу масло для тела массирующими движениями, а затем смойте.

Для тех, кто вспоминает о том, что надо было умаслить тело, только встав под душ, есть возможность все исправить. Примите душ, а затем нанесите на кожу тела кондиционер для волос — он в ванной всегда под рукой. Эффект от кондиционера будет не хуже, чем от масла.

ЕСЛИ НАДО СОХРАНЯТЬ БОДРОСТЬ,

окружите себя вещами желтого цвета. Они помогут взбодриться и не заснуть. Желтый цвет сокращает выработку мелатонина — гормона, вызывающего сонливость. Наверное, в нашем сознании желтый цвет ассоциируется с ярким солнцем. А какой уж тут сон, когда светит солнце!



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

ЧТОБЫ ВИДЕТЬ В ТЕМНОТЕ

С октября по апрель мы живем при искусственном освещении. Встаем, когда еще темно, выходим с работы — уже темно. Именно поэтому зимой важно хорошо видеть в темноте, чтобы не упасть, если на улице гололед, не столкнуться с прохожими, когда выходите из помещения. Чтобы этого не случилось, существует очень простой прием.

Пока вы еще находитесь в хорошо освещенной зоне перед выходом на улицу, закройте один глаз. Когда выйдете на темную улицу, откройте этот глаз, он уже привык к темноте и будет хорошо видеть, пока второй привыкнет к снижению освещенности. Согласитесь, даже один глаз, который видит в темноте, лучше, чем ничего. Такое постепенное привыкание глаз к темноте поможет вам избежать неприятностей.



КАК ЛУЧШЕ ПРОВЕСТИ ТРЕТЬ ЖИЗНИ

Как известно, третью часть жизни мы проводим во сне. И хотя жалко терять столько времени на сон, процесс этот нашему организму жизненно необходим. Не зря насильственное лишение сна во все времена считалось изощренной пыткой. В наше насыщенное информацией время мы часто сами пытаем себя, урезая время, необходимое для сна. А ведь во сне человек не просто отдыхает, он

● Перерабатывает и складывает для хранения полученную информацию.
● Пытается создать модель ожидаемых ситуаций и найти способ выхода из них.

● Восстанавливает иммунитет, вырабатывая белки цитокины, которые помогают бороться с простудными и вирусными заболеваниями. Если человек недосыпает, цитокинам некогда вырабатываться, и риск заболеть возрастает в три раза. Именно поэтому справедливо утверждение, что сон лечит.

● Анализирует работу внутренних органов и систем и пытается устранить сбои.

Так что сон жизненно необходим нам для сохранения физического и психического здоровья.

МЕДЛЕННЫЙ — ДЛЯ ФИЗИОЛОГИИ, БЫСТРЫЙ — ДЛЯ ПСИХОЛОГИИ

Медленная фаза сна наступает сразу после засыпания и на четыре его стадии уходит около 1,5 часа. За это время наш ослабленный организм отдыхает, восстанавливает физические силы и энергизатраты. Затем наступает фаза быстрого сна, который называют парадоксальным за то, что он больше похож на бодрствование. Мышцы сохраняют неподвижность, а вот мозг в этой фазе активно работает, выстраивая психологическую защиту организма, сортируя информацию. Длится быстрый сон не более 5-10 минут. Физиологи считают: чтобы выспаться, нужно пять полных циклов, в которые входят медленный и быстрый сон. Причем, с каждым новым циклом организму требуется все меньше времени на физический отдых и все больше на психологический, поэтому фаза медленного сна становится все короче, а быстрого — все длиннее.

ПОЧЕМУ ЗИМОЙ БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ?

Природа заложила в человеческий организм свой циркадный цикл — возможность бодрствовать и спать в зависимости от уровня

освещенности и длины светового дня. Так что даже искусственное освещение осенью и зимой не спасает от сонливости. Как только на улице темнеет, организм начинает вырабатывать мелатонин, который отвечает за сон, а с рассветом постепенно замещает его кортизолом — гормоном бодрствования.

Так что положитесь на природу и постарайтесь больше спать в те месяцы, когда световой день короток, а ночь длинна.

НА ЧТО ЛУЧШЕ ПОТРАТИТЬ ПЯТЬ МИНУТ?

Как часто, проснувшись самостоятельно или по будильнику и чувствуя, что не выспались, мы сами себя уговариваем: «Ну еще пять минут и встаю». Так на что надо потратить эти пять минут? Уж точно не на досыпание. Раз вы проснулись, организм

перестает вырабатывать мелатонин и переходит исключительно на кортизол. Но вы опять погружаетесь в сон, а что делать бедному организму? Откуда брать необходимый мелатонин и куда девать вдруг ставший ненужным кортизол? Из-за этой чехарды с гормонами вы, пробудив себя волевым усилием, будете чувствовать не бодрость, а вялость и разбитость. И все из-за каких-то пяти минут сна. Раз проснулись, потратьте эти пять минут **НА ПРОБУЖДЕНИЕ!**

● Откройте глаза, подумайте о предстоящих делах.

● Сделайте несколько глубоких вдохов — это насытит организм кислородом.

● Потянитесь, чтобы размять мышцы.

● Мягко помассируйте уши, затылок, лоб, виски, брови, потрите друг о дружку ладони — так вы ускорите процесс кровообращения.

● Медленно сядьте, выпейте стакан налитой еще вечером воды, чтобы активизировать обмен веществ и восстановить водный баланс организма.

Вот теперь можно вставать и начинать новый день.

ШЕСТЬ СОВЕТОВ ОТ СПЕЦИАЛИСТА

Доктор Ричард Будзин, в результате многолетних исследований проблемы бессонницы, разработал советы, которым следуют пациенты с расстройствами сна.

● Ложитесь спать, только когда хотите спать.

● Используйте постель только для сна.

● Если вы пролежали более 10 минут, а заснуть не можете, встаньте, походите, сядьте в кресло, возьмите какой-нибудь психологический роман и немного почитайте или запишите в ежедневник предстоящие дела. Это заодно освободит ваши мозги от попытки удержать в памяти расписание на завтра.

● Ассоциируйте кровать с быстрым



засыпанием, поэтому при бессоннице не лежите в постели в ожидании, что заснете спать.

● Просыпайтесь утром в одно и то же время, даже по выходным. Не сбивайте свой биоритм, отсыпаясь в выходные.

● Как бы это ни было приятно, не спите днем.

НУЖНА ЛИ СИЕСТА?

Послеобеденный кратковременный сон — сиеста — вошел в привычку у людей, которые живут в жарком климате. Так они переживают самое знойное время суток, когда работать невозможно. Но недавно греческие ученые установили, что если дремать по полчаса после обеда хотя бы три дня в неделю, можно снизить риск гибели от сердечного приступа на 37%.

Но сколько времени следует поспать днем, чтобы получить максимальную пользу? Либо 20 минут, чтобы пройти первые стадии медленного сна, после чего вы легко проснетесь отдохнувшим, либо 1,5 часа, чтобы пройти полный цикл сна и не только легко проснуться, но и почувствовать прилив сил.

ПОЧЕМУ СТИХИ ЛУЧШЕ УЧИТЬ ПЕРЕД СНОМ?

Помните, как герой Евгения Леонова в фильме «Большая перемена» учил во сне историю, а запомнил радиоспектакль? Используйте этот принцип, когда вам требуется запомнить какую-то важную информацию, подготовиться к докладу, экзамену, выучить стихотворение. Займитесь этим перед сном. Он удваивает вероятность того, что вы хорошо запомните все, что надо. Ведь во время сна происходит сортировка информации. Мозг анализирует ее и ненужное выбрасывает или засовывает в самые отдаленные

уголки памяти, а важное переводит из кратковременной памяти в долговременную. Информация, полученная перед сном, запоминается накрепко.

Кстати, по этому же принципу формируются и наши воспоминания.

НА КАКОМ БОКУ ЛУЧШЕ?

Спать, по мнению специалистов, лучше на спине. Это идеальное положение тела для отдыха, но если вы предпочитаете спать на боку, лучше, если это будет левый бок. Тогда в организме не будет препятствий для циркуляции крови и вас не разбудит изжога, а вы не разбудите окружающих



своим храпом — обычно в таком положении люди не храпят во сне.

КАКАЯ НУЖНА ПОДУШКА?

● Если вы любите спать на спине, выбирайте большую мягкую квадратную подушку, чтобы на ней хватило места не только вашей голове, но и верхней части спины. Помните, голова должна быть всего лишь приподнята, поэтому подушку следует класть на кровать, а не ставить к изголовью.

● Любителям спать на животе вообще не нужна подушка, ну разве что самая тоненькая.

● Тем, кто обычно спит в позе эмбриона или на боку, требуется толстая, но не обязательно широкая подушка, ведь она должна всего лишь заполнять пространство между плечом и головой, чтобы ни шея, ни голова не провисали.

ВНИМАНИЕ! Если вы спите на боку, кладите под ту руку, что оказывается сверху, небольшую дополнительную подушку, тогда грудная клетка останется расправленной, а значит, не будет проблем с дыханием и морщин на груди.

ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ СПИТЕ?

Существует много мнений по поводу того, сколько нужно спать. Но дело это индивидуальное: кому-то требуется 12 часов, чтобы выспаться, а кто-то и после 5 часов сна чувствует себя отдохнувшим. Но как понять, достаточно ли времени вы тратите на сон?

Если вы не можете проснуться без будильника и хорошей порции кофе или крепкого чая, а засыпаете долго и трудно, значит, вам требуется пересмотреть свой режим дня и увеличить продолжительность сна.

ПОМОЖЕТ ЛИ ЗАСНУТЬ УСТАЛОСТЬ?

Так думают те, кто занят сидячей умственной работой, а она часто бывает причиной трудного засыпания или даже бессонницы. Какой же они находят выход? Отправляются в тренажерный зал, надеясь, что физическая усталость поможет заснуть. Так оно и бывает, но при одном условии, если тренировка проходит за 4-6 часов до сна, а если меньше, эта уловка не сработает.

А лучший выход — прогулка на свежем воздухе. Если гулять не менее получаса, вы как раз пройдете такое расстояние, которое даст легкую физическую усталость. Что, в общем, и требуется.

ЧТО ТАКОЕ «ПРАВИЛО 4-7-8»?

Считать баранов, чтобы помочь себе уснуть, теперь не актуально. Да и стадо баранов может оказаться бесконечным. Поэтому ученые разработали простое дыхательное упражнение, которое помогает нормализовать дыхание, пульс и быстрее заснуть.

● Сделайте медленный глубокий вдох. При этом считайте про себя — на вдох должно уйти 4 секунды.

● Задержите дыхание на 7 секунд.

● Теперь очень медленно выдыхайте. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха и длиться 8 секунд.

Обычно нескольких повторов этого упражнения хватает, чтобы почувствовать сонливость.

ТЕ, КТО, КАЖЕТСЯ, СОВСЕМ НЕ СПИТ

Многие считают, что глупо тратить треть жизни на сон, поэтому осваивают технику полифазного сна, время которого разбивается на несколько коротких периодов вместо одного долгого. При этом общая продолжительность сна сокращается до 2-4 часов. Именно так спал известный изобретатель Никола Тесла, так спит и Дональд Трамп.

У полифазного сна есть и сторонники, и противники. Но одно несомненно: чтобы приучить себя к такому режиму сна и бодрствования, нужно время и свободный график работы.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



У мужа обнаружили низкий процент активных сперматозоидов. Из-за чего такое может быть и можно ли это как-то исправить?

Подобное состояние может возникнуть из-за воздействия различных неблагоприятных факторов, которых сейчас множество и во внешней среде, и в питании, и в окружении человека (например, электромагнитное поле). Часто активность сперматозоидов снижается при воспалении мочеполовых органов, особенно при хронических простатитах. Конечно, прежде всего надо постараться выявить и вылечить данную патологию.

Иногда для восстановления нормальной функции достаточно наладить полноценный отдых, отказаться от вредных привычек, соблюдать определенную диету и принимать определенные витамины.

Например, при малоподвижном образе жизни происходит застой крови в малом тазу, что может значительно снизить подвижность сперматозоидов. Увеличение физической нагрузки активизирует кровообращение, выработку тестостерона (мужского полового гормона) и, соответственно, выработку полноценных сперматозоидов.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 35 лет. У меня на коже живота стали появляться какие-то странные синяки. Без ушибов или другого воздействия. Вначале, месяца три назад, появились фиолетовые пятна. Я не придавала этому значения, так как сосуды у меня хрупкие, и даже при сильном надавливании на кожу бывают синяки. Но эти ведут себя странно: во-первых, не проходят, а во-вторых, в центре уплотнились и побелели, а по краям такие же фиолетовые, как и были. Не болят, не чешутся. Может ли это быть от кошки? Подскажите, к какому специалисту мне обратиться?

Кошка точно не виновата, не надо ее репрессировать!

Вам надо как можно быстрее обратиться к дерматологу. Скорее всего, здесь имеет место склеродермия. Это заболевание требует пристального внимания и само по себе вряд ли пройдет.

МЯГКИЙ НАРУКАВНИК

Многие мамы во время кормления грудью обязательно подкладывают под руку, на которой лежит головка крохи какую-то опору. Но и ее может оказаться мало, если малыш ест подолгу, а иногда даже засыпает под грудью. Чтобы рука не вспотела и не затекла, сшейте себе мягкий нарукавник.

Выберите для него хлопчатобумажную или льняную ткань, проложите нарукавник синтепоном в несколько слоев, чтобы малышу было мягко лежать, а вам удобно согнуть руку. Оптимальная ширина нарукавника 40 см.

Это приспособление пригодится вам и для переноски автолюльки. Мало кто из мам носит ее просто в руке, в этом случае малыш оказывается где-то у самого пола или тротуара. Обычно ее пристраивают на согнутую руку. А весит автолюлька с младенцем внутри немало. Так что нарукавник сможет отлично защитить вашу руку. Для использования на улице и в доме лучше иметь разные нарукавники. Уличный лучше сшить поуже и проложить чем-то поллотнее: например, поролоном или гранулированным наполнителем.



А ВОТ И НЕ УЛЕТИШЬ!

Вы уже сажаете свое чадо в специальный стульчик со столиком, чтобы накормить с ложечки? Тогда вы уже наверняка неоднократно «повили» отправленную в полет кружку, которая стоит наготове и ждет своей очереди.

Прикрепите к столешнице любой держатель с отверстием, в которое можно продернуть ленту и привяжите один ее конец к этому держателю, а второй к кружке-непроливайке. Теперь она уже точно не долетит до пола, и ее не придется бесконечно мыть.

НЕВИДИМКИ К ЛЮБОМУ НАРЯДУ

В последнее время девочек, даже самых маленьких, не принято стричь. Обычно им отпускают волосы. Но пока те дорастут до хвостиков и косичек, они будут мешать и лезть в глаза. Кто-то из мам, чтобы убрать волосы от лица и глаз, надевает дочкам красивые тканевые повязки, кто-то ободки. Но эти украшения девочки легко снимают. Чего не скажешь о крупных невидимках. Они достаточно тугие, чтобы удерживать волосики, и снять их запросто не получается. А чтобы не тратить лишние деньги на красивые невидимки, купите обычные крупные невидимки и покрасьте их в разные цвета обычным лаком для ногтей.





ОТВЕТЫ мамам

Врачи, которые выступают в различных телевизионных программах, в один голос утверждают, что при заболевании детей вирусными инфекциями категорически нельзя сбивать температуру ниже 38,5° — иначе организм (а высокая температура — это как раз показатель активной борьбы организма) не будет бороться с вирусами, они размножатся в неимоверных количествах и принесут гораздо больше вреда, чем в том случае, если вирусную инфекцию вообще не лечить.

Но что мне делать, если температура при заболевании у моего сына вообще не повышается выше 38, и переносит он ее очень тяжело, а если не начать лечение сразу, то потом температуру вообще невозможно сбить в течение длительного времени? Ребенок «тает» на глазах, а потом, чтобы не дожидаться осложнений, приходится прибегать к антибиотикам.

Лечение детей при умеренных проявлениях ОРВИ и гриппа в подавляющем большинстве случаев проводится дома и складывается из многих составляющих: режимных мероприятий, адекватной водной нагрузки, щадящей ди-

ты, противовирусной и симптоматической терапии. Существуют определенные рекомендации, что желательно не сбивать температуру ниже 38,5 у ребенка без хронических заболеваний и 38°, если он наблюдается постоянно по поводу какого-либо заболевания (перинатальное поражение ЦНС, заболевания почек и т. д.).

Однако принимать решение о необходимости жаропонижающих препаратов при ОРВИ на основании только «показателей градусника» нельзя. Нужно оценить, как часто болеет ребенок, как переносит лихорадку — изменяется ли при этом его поведение, психоэмоциональное состояние, физическая активность, аппетит и т. д. Если при высокой температуре тела самочувствие ребенка не страдает, он не отказывается от питья, кожа его влажная, розовая, а ладони и стопы теплые («розовый тип лихорадки»), от жаропонижающих препаратов можно воздержаться, ограничившись физическими методами охлаждения (обтиранием смесью воды, спирта и столового уксуса в равных количествах). Однако, если у ребенка на фоне лихорадки, независимо от ее уровня, отмечается ухудшение состояния, имеются озноб, боли в мышцах, плохое самочувствие, бледные и сухие кожные покровы, холодные стопы («бледный вариант лихорадки»), жаропонижающие препараты надо дать незамедлительно.

Препаратами выбора для проведения жаропонижающей терапии у детей являются парацетамол и ибупрофен. Применение аспирина при гриппе и других ОРВИ у детей недопустимо.

При подозрении на грипп в качестве противовирусных средств могут быть использованы производные ремантадина или озельтамивир.

При ОРВИ широко используются препараты интерфероновой группы и индукторы интерферона: амиксин, ингавирин.

**На вопрос отвечает
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 26 лет. Год назад вышла замуж. Как только мы с мужем перестали пользоваться презервативом, у меня началась бесконечная молочница. Пролечусь, как положено, все симптомы пройдут. Один-два незащищенных контакта, и снова жжение, зуд, покраснение! Моя жизнь превратилась в кошмар и бесконечные походы к гинекологу: по 2-3 раза в месяц. При этом мужа ничего не беспокоит. Мне говорят, что молочница не является болезнью, передаваемой половым путем, значит, мужа обследовать и лечить не надо! Я не знаю, что делать, хоть разводись! Есть ли выход из этой ситуации?

Торопиться с разводом однозначно не стоит. Несмотря на то, что мужа ничего не беспокоит, ему необходимо пройти обследование. Да, кандидоз (молочница) не входит в истинную группу венерических инфекций. Однако любая микрофлора при незащищенных половых контактах от партнера к партнеру путешествует, и те микроорганизмы, которые не вызывают проблем в организме одного, могут стать причиной постоянного кошмара у другого. Ведь все мы разные, и наша иммунная система работает по-разному. Этим и обусловлена возможность бактерионосительства (существования в организме даже патогенных микробов без вреда для него). Носитель при этом ни на что не жалуется, но может служить источником инфекции для других.

Поэтому необходимо обоим пройти обследование, включающее ПЦР на хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, трихомонаду, гонококк, ВПЧ, а также бактериологический посев на флору. Если есть возможность, Вам лучше сделать исследование «Фемофлор», которое дает развернутое представление о микробиоценозе влагалища (в этом случае посев не нужен).

Кроме того, нужно сделать соскобы с языка на предмет обнаружения дрожжевых грибов и, если будет необходимо, посевы со слизистой полости рта, учитывая, что при оральном сексе передача инфекции осуществляется не хуже, чем при традиционном.

ИЩУ ПАРУ!

Если в семье есть хотя бы один ребенок старше пяти лет, значит, обязательно есть распаренные носки. Никто не знает, куда их девадет малыш, когда раздевается, но в стирке они почему-то оказываются по одному. Причем, когда находится потерянный, неизвестно куда «прячется» уже постиранный. То же происходит и с варежками, и с перчатками, если они не протянуты в рукава на резинке. Но современные мамы не признают этого отличного способа сохранения парных вещей, поэтому дома и в детском саду полно «осиротевших» носков, варежек и перчаток. Смастерите для дома и детского сада доску «потеряшек». Приклейте к куску фанеры или очень плотного картона несколько обычных прищепок, а доску повесьте на стену. Теперь каждая непарная вещичка будет ждать свою пару на видном месте и рано или поздно воссоединится с ней. Помните, что в детском саду любителей терять носки и варежки много, поэтому и прищепок на доске нужно не меньше десятка.



ПОЧТИ НЕПРОЛИВАЙКА

Ваше чадо привыкло к кружке-непроливайке и пакетированному соку с соломинкой, а из чашки пить не умеет? Мы не будем сейчас говорить, что искусственно продлевать ребенку сосательный рефлекс вредно, а научим, как быстро смастерить стакан-непроливайку из подручных средств. Часто, отправляясь в гости, родители забывают взять кружку с собой, а сока в удобной для малыша упаковке у хозяев может не оказаться. Вы же не оставите свое чадо терпеть жажду! Попросите у хозяйки любой стакан или кружку и пищевую пленку. Запакуйте верх стакана в несколько слоев пленки и осторожно проткните ее соломинкой для коктейля. Получится примитивная кружка-непроливайка.



Подготовила Галина УШАКОВА

КИРКАЗОН

Aristolochia clematitis L.

К

ирказон обыкновенный или ломоносовидный — *Aristolochia clematitis* L. — род растений семейства кирказоновых — представляет собой многолетнюю траву с вьющимся стеблем и деревянистой лианой.

В мире насчитывается около 350 видов кирказонов, произрастающих в тропических, реже — в районах умеренного климата. В нашей стране наиболее известны кирказон обыкновенный и кирказон скрученный.

Цветок кирказона напоминает прямую трубочку с вздутием у основания, цветет в мае-июне. Плоды созревают в июне-августе. Плод — грушевидная зеленая вислая коробочка длиной 5-6 см, с плоскими буроватыми морщинистыми семенами размером около 1 см.

В качестве лекарственного сырья используются корневища, листья и плоды кирказона, в которых содержатся алкалоиды, эфирное масло, горькие и дубильные вещества, сапонины, органические кислоты, каротин и жирное масло.

При экспериментальном изучении препа-

ратов из листьев и корневищ кирказона установлено, что они увеличивают силу сердечных сокращений, расширяют периферические кровеносные сосуды, снижают кровяное давление, несколько усиливают дыхание, оказывают мочегонное и противомикробное действие, снижают тонус и силу маточных сокращений. Однако ни одного сколько-нибудь ценного лекарства из кирказона в нашей стране получить не удалось — это растение в основном применяют в народной медицине.

Препараты из кирказона — водные настои, отвары и настойки листьев и корневищ, применяемые в народной медицине, — обладают адаптогенным, ранозаживляющим, обезболивающим и противомикробным действием. Они малотоксичны, оказывают мочегонное действие, а также нормализуют кровяное давление у больных в начальной стадии гипертонической болезни.

В народной медицине кирказон используют при водянке, кашле, одышке, подагре, цинге, кожных язвах, сыпи, ранах. Отвары травы и корней помогают при отеках различного происхождения, при расстройствах желудка или кишечника, а также как потогонное и противовоспалительное сред-

ство при простудных заболеваниях и даже являются противоядиями при укусах ядовитых змей.

Отваром корней пользуются при лечении фурункулов и других кожных заболеваний (протирают или обмывают больные участки кожи). Спиртовые и эфирные настойки из листьев и корневищ обладают противомикробным действием. Настоем корней кирказона на вине можно обрабатывать раны, он также подсушивает чешотку.

Порошок, настоянный на вине, имеет послабляющее действие.

Листья и стебли кирказона ломоносовидного применяются при малярии, гриппе и анемии.

Вдыхая дым от сожженных семян растения, можно улучшить самочувствие при эпилепсии.

В китайской и корейской медицине отвар плодов кирказона скрученного используют при лечении раковых опухолей, при отеках, как отхаркивающее при бронхитах, коклюше, как жаропонижающее средство, а также как противоядие.

Ароматические корневища, улучшающие пищеварение, применяются в виде отваров при поносе и болях в желудке.



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

● **При отеках, простуде, цинге** можно пить настой травы, приготовленный следующим образом.

1 ч. ложку измельченной травы кирказона обыкновенного залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 часов, процедить, отжать и кипяченой водой довести объем до первоначального. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день после еды.

● **При расстройствах желудка и простудных заболеваниях** пьют отвар корней.

1 ч. ложку измельченных корней кирказона обыкновенного заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на водя-

ной бане 30 минут, настоять 20 минут, процедить горячим. Отжать, довести до первоначального объема. Хранить в холодильнике. Пить в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

● **При гнойных язвах, инфицированных ранах, золотухе и высыпаниях на коже** наружно применяют отвар из корней кирказона обыкновенного.

Повязки на раны меняют ежедневно. При высыпаниях на коже больные места протирают ваткой, смоченной в настое. Курс лечения — 7 дней.

● **При гипертонической болезни** применяют отвар: 1 ч. ложку измельченных плодов кирказо-

на скрученного заливают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне 5-7 минут и после настаивания в течение 1-2 часов процеживают. Принимают по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день.

● **При хроническом бронхите, воспалении легких, сильном кашле и коклюше** полезно принимать «медовые пилюли», приготовленные по китайскому рецепту: взять 3 зрелых высушенных плода кирказо-

на скрученного, растереть в порошок, поместить в котелок, добавить меда, предварительно растопленного в горячей воде, затем поставить томиться, пока мед не загустеет и не начнет прилипать к стенкам посуды, после этого охладить в хорошо проветриваемом помещении. На каждые 50 г плодов требуется 17,5 г меда. Принимать медовые пилюли (по 3 г) 3-4 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

Растение ядовито. Его настои и отвары нельзя применять при беременности, так как это может стать причиной выкидыша. В остальных случаях применять его следует под наблюдением врача-фитотерапевта.

Лилия ГЛЕБОВА



ЛОСОСЬ С ПЕТРУШКОЙ И ЛИМОНОМ

Радужную форель весом около 300 г каждая вымойте, выпотрошите, выньте жабры, сделайте на каждой стороне частые надрезы, смажьте растительным маслом, посолите и поперчите. Внутрь рыбин положите измельченную зелень петрушки и ломтики лимона. Выложите рыбу на фольгу и на решетку или на противень, положите сверху несколько кусочков сливочного масла, а рядом разложите кружки лимона. Готовьте около 6 минут с каждой стороны, снимите, выложите рыбу на тарелки и выдавите на нее сок из поджаренных ломтиков лимона.

Так можно приготовить рыбу на гриле в духовке, на сковороде-гриль или на мангале.

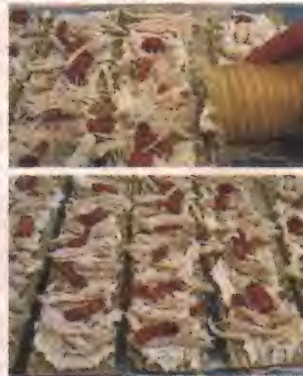


БУРГЕРЫ С АНАНАСОМ И БЕКОНОМ

На 1 бургер потребуется 150-200 г фарша, 1 ч. ложка кетчупа для барбекю, кружок консервированного ананаса и 2 полоски свежего несоленого бекона. Смешайте фарш с соусом, посолите, поперчите, разделите на части и сформируйте крупные бургеры. Выложите их на застеленный фольгой противень поверх скрещенных полосок бекона. Поверх бургеров положите кружки ананаса, заверните их в бекон и закрепите зубочистками. Запекайте на гриле, разогретом до средней температуры, или просто в хорошо разогретой духовке на среднем огне — до готовности. Чтобы бекон не подгорел, в процессе приготовления переверните бургеры 2-3 раза.

РУЛЕТКИ ИЗ ЛАЗАНИ

Отварите до готовности листы теста для лазани. 200 г бекона порежьте и поджарьте до хруста с головкой порезанного кубиками лука. Выложите бекон на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. 0,5 кг куриной грудки сварите или поджарьте, разрежьте и разберите по волокнам на кусочки длиной, равной ширине листов лазани. 200 г сливочного сыра смешайте с чесночным порошком. Разложите отваренные листы для лазани, смажьте сливочным сыром, поверх него выложите кусочки курицы и по несколько ломтиков бекона с луком (оставьте часть бекона для украшения), очень скупко посыпьте тертым сыром. Сверните тесто в рулетики, выложите на противень или форму для запекания и полейте смесью из 0,5 стакана сметаны, 3 измельченных зубков чеснока и 150 г моцареллы. Сверху посыпьте рулетики тертым сыром и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не расплавится. Украсьте рулетики ломтиками бекона.



КОЛБАСКИ В ТЕСТЕ

Сырые колбаски или купаты отварите в небольшом количестве воды до готовности. Дрожжевое тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм и разрежьте на прямоугольники с длинной стороной, равной длине колбасок. Короткие стороны прямоугольников надрезьте по косой. На середину каждого пласта теста выложите по 1 ст. ложке готовой горчицы с семенами, поверх нее по 1 ст. ложке с горкой хорошо отжатой от сока квашеной капусты. На эту «подушку» выложите колбаску и закройте ее полосками теста крест-накрест, чтобы получилась косичка. Смажьте тесто взбитым яйцом, посыпьте свежемолотым черным перцем и запекайте в разогретой духовке до готовности теста.



ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

У 10 крупных шампиньонов удалите ножки, порежьте их и обжарьте на растительном масле, добавьте к ним 1 крупную луковицу и 1 сладкий перец, порезанные кубиками, затем туда же положите 200 г порезанной мелкими кубиками куриной грудки или фарш из птицы, приправьте солью, черным перцем и молотым тмином. Обжарьте все до полуготовности и разложите начинку по грибным шляпкам с горкой. Запекайте в разогретой духовке 20-25 минут. За 5 минут до готовности посыпьте тертым сыром и дождитесь, пока он расплавится. Подавайте закуску горячей.



Растопите в сотейнике 2 ст. ложки сливочного масла, обжарьте на нем 150 г порезанных грибов, 1 порезанную кубиками луковицу и 1 измельченный зубок чеснока, убавьте огонь, посолите, поперчите и тушите до готовности 10 минут, затем откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, добавьте 6 штук мелко порезанной кураги и зелень по выбору.

Кусок свиной корейки без костей, но со шкуркой, весом около 1,5 кг разложите на доске, предварительно хорошо обсушив шкурку. Прорежьте в слое мяса карман и наполните его начинкой. Попросите кого-нибудь помочь вам свернуть мясо рулетом и туго перевяжите рулет шпагатом через каждые 3 см. Выложите рулет на тарелку и, не накрывая, поставьте на ночь в холодильник. Когда вынете рулет, дайте ему согреться до комнатной температуры, натрите сверху 2 ст. ложками морской соли и выложите на противень так, чтобы место соединения рулета было сверху. Запекайте мясо в разогретой до 240° духовке 30 минут, затем убавьте температуру до 180° и оставьте в духовке еще на час. Выложите готовый рулет на доску и выдержите еще минут 15. Затем порежьте рулет на порционные куски и освободите его от ниток. Подавайте с пряным яблочным или клюквенным соусом.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ МАФФИНЫ

Сварите пюре из 6 картофеля среднего размера, посолите, поперчите, добавьте рубленую зелень петрушки. Разделите на несколько частей из расчета по 2 ст. ложки пюре для каждой порции. Спассеруйте на растительном масле 2 порезанные кубиками луковицы, добавьте 300 г говяжьего или свиного фарша и поджарьте до готовности, но не пересушите — начинка должна оставаться сочной. Из пюре сформируйте лепешки, дном стаканом продавите в каждой ямку, заполните ее фаршем, смажьте растопленным сливочным маслом и подпеките в духовке, чтобы картофельная лепешка подсохла. Сверху полейте сметаной, смешанной с измельченным зубком чеснока, солью, черным перцем и молотой паприкой. Подавайте горячими.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

Надрежьте 4 филе из куриной грудки так, чтобы в каждом филе получился карман. 200 г моцареллы натрите на терке и смешайте с измельченной зеленью по вашему выбору. Наполните карманы сыром с зеленью и заколите их зубочистками. Курицу поперчите, посолите, посыпьте чесночным порошком и выложите в смазанную маслом форму для запекания. Небольшой кочан цветной капусты разделите на соцветия и отварите до полуготовности, откиньте на дуршлаг и дайте остыть.

300 г помидоров черри разрежьте пополам, смешайте с капустой, посыпьте 2 ст. ложками муки, чтобы она впитала лишнюю жидкость, добавьте 3 ст. ложки оливкового масла, 3 измельченных зубка чеснока, посолите, поперчите, посыпьте сухим базиликом, все перемешайте и выложите поверх куриных грудок. Поставьте форму в разогретую духовку и запекайте почти до готовности курицы, прокалывая грудки в самом толстом месте зубочисткой. Когда потечет прозрачный сок, посыпьте блюдо тертым сыром и запекайте, чтобы сыр расплавился и подрумянился.





ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С ЛИМОНОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Куриную грудку порежьте на небольшие кусочки и замаринуйте на 3 часа в смеси сока 2 лимонов, цедры 1 лимона, 4 измельченных зубков чеснока, 1 ст. ложки сухого орегано, 4 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложки соли и 0,5 ч. ложки молотого черного перца. Замочите на 10 минут в воде деревянные шпажки, если собираетесь готовить шашлык в духовке. 1 лимон порежьте на тонкие полукружия, а 8 перьев зеленого лука наискось на длинные кусочки. Нанижите курицу на шпажки, перемежая луком и лимоном. Готовьте шашлык 10-15 минут: можно — на открытом огне, на гриле или в духовке.



БЛИНЧИКИ С СЫРНО-ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Испеките тонкие блинчики. Отварите до мягкости содержимое 1 пакета замороженной брокколи и 1 пакета цветной капусты. Если соцветия крупные, порежьте их.

Приготовьте сливочный соус: в сотейнике распустите 50 г сливочного масла, добавьте 50 г муки, перемешайте до однородности, влейте 0,4 л молока и при постоянном помешивании и одновременном взбивании венчиком варите 5-6 минут, приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Снимите с огня, а когда масса остынет, добавьте 150 мл сливок, еще раз взбейте, добавьте 150 г тертого сыра и перемешайте.

Смешайте капусту с половиной сливочного соуса. На середину каждого блинчика положите немного начинки, сверните блинчики рулетами и выложите в форму для запекания. Оставшийся соус выложите поверх блинчиков, посыпьте тертым сыром и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не станет пузыриться и не приобретет темно-золотистый цвет. Подавайте блинчики горячими.

ТОРТ С АПЕЛЬСИНАМИ И КЛЮКВОЙ

Испеките 2 бисквитных коржа, добавив в каждый цедру от половины апельсина. Каждый корж разрежьте по горизонтали на 2 части и пропитайте сахарным сиропом с добавлением по вашему выбору: апельсинового сока, ванилина, ликера или рома.

Замочите 10 г желатина. 200 г свежей клюквы разомните так, чтобы остались крупные куски ягод, смешайте с 1 стаканом сахара, поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда ягодная масса немного остынет, смешайте ее с разбухшим желатином (перемешивайте, пока желатин совсем не растворится). Оставьте 1 ст. ложку клюквенного желе для оформления верха торта.

Приготовьте творожный крем: взбейте 300 г натурального йогурта с 250 г жирного творога, добавьте чуть теплое ягодное желе, перемешайте и прослоите этим кремом коржи. Отложите 2 ст. ложки крема для оформления. Верхний корж оставьте без крема. Взбейте 2 белка с 0,5 стакана сахара до устойчивых пиков и этим кремом смажьте верхний корж и бока торта. Апельсин разрежьте пополам, а потом порежьте на ломтики. Обложите ломтиками апельсина бока торта, из кондитерского шприца выдавите бордюр из крема по низу. Верх украсьте клюквенным желе и ломтиками апельсина.



ТОРТ- МОРОЖЕНОЕ

Выстелите разъемную форму фольгой. Готовый бисквит порежьте ломтиками толщиной 1,5-2 см и выложите ими дно формы. Часть ломтиков порежьте или поломайте на кусочки помельче, чтобы максимально заполнить дно формы без пропусков. Выложите поверх бисквита упаковку шоколадного пломбира весом 500 г. Мороженому надо дать немного подтаять и размешать его, чтобы было легко размазывать. Поверх мороженого размажьте половину банки вареной сгущенки и посыпьте смесью крошек из нарезанного кусочками шоколада (0,5 плитки) и печенья «Топленое молоко» (0,5 пачки). Затем выложите еще слой нарезанного бисквита, поверх него упаковку сливочного пломбира, остатки сгущенки и крошек (по желанию посыпьте грецкими орехами). Накройте форму фольгой и поставьте в морозилку на ночь.



МЕНЯЕМ ВРЕДНОЕ НА ПОЛЕЗНОЕ

Январские каникулы — время бесконечных трапез, плавных переходов обедов в ужины, праздничных застолий. Попробуйте в своем рационе заменить жирные продукты на белковые, а быстрые углеводы — на медленные.

● Заправив праздничные салаты не майонезом, а смесью сметаны и горчицы, вы избежите вредного сахара и насыщенных жирных кислот.

● Хотите еще более здоровую еду? Замените сметану на натуральный йогурт, в нем в 2,5 раза меньше калорий и в 4,5 раза больше белков, чем в сметане. Смешайте стакан йогурта с 1 ч. ложкой с горкой готовой горчицы и заправьте салат. Поверьте, он станет не только полезнее, но и вкуснее.

● Если в рецепте салата указаны сухарики, замените их подсушенными в духовке орехами. В них в 2 раза больше белка и в 3 раза больше пищевых волокон, чем в подсушенном хлебе, и при этом всего треть того количества углеводов, что вы получили бы с сухариками. И салат получится более вкусным и праздничным!

● Выбирая снеки, с которыми вы будете смотреть новогодние фильмы, вместо картофельных чипсов купите попкорн, приготовленный без использования масла. Так вы съедите в 9 раз меньше жира и получите на треть меньше калорий по сравнению с чипсами.

А если еще вместо газировки вы станете запивать это чаем, то избавите себя от лишнего сахара. Вы знаете, что баночка газировки объемом в 330 мл содержит 8 ч. ложек сахара? А теперь представьте, сколько сахара вы получите, если за время просмотра выпьете литровую бутылку!

Меняйте вредное на полезное где и когда это будет возможно, и тогда вы вернетесь с каникул на работу с тем же весом, что и уходили, несмотря на все праздничные застолья.

ЛУК НИКТО НЕ ПОЧУВСТВУЕТ

Иногда в салате невозможно обойтись без репчатого лука. При этом многим не нравится, когда лук хрустит на зубах. Порезать его так мелко, чтобы никто не заметил присутствия этого ингредиента в салате, вам поможет овощечистка, которую многие называют «экономка».

Разрежьте очищенную луковицу пополам или на четвертинки и нарежьте с помощью «экономки» тонюсенькие ломтики. Если и они покажутся крупными, сложите их вместе и порежьте ножом поперек на совсем крошечные кубики.

Никто не почувствует лук в котлетах и пельменях, если вы измельчите лук в комбайне до состояния пюре и уже в таком виде добавите в фарш.



ЯЙЦА ДЛЯ ЕДЫ И САЛАТА

Обычно мы варим яйцакрутую не более 8-9 минут. И это правильно. Желток получается проваренным, но не сухим. Такие яйца годятся для еды, но не подходят для салата — нарезанные или натертые, они превращаются в кашу. Варите яйца для салата не менее 13 минут, а лучше 15.



РЕАНИМАЦИЯ ДЛЯ ЗЕЛЕНИ

Вы купили много зелени, всю использовать не удалось, а оставшаяся потеряла товарный вид и подвяла?

«Оживить» ее можно в уксусной воде. Разведите 1 ст. ложку уксуса 2 стаканами холодной воды, опустите в воду зелень и оставьте минут на 10, затем выньте, отряхните и обсушите. Теперь у вас снова есть свежая зелень.

СЕКРЕТЫ УДАЧНЫХ ПИРОГОВ

Когда еще побаловать домашних пирогами, как не в новогодние каникулы!

Все дома, и времени для «кулинарных подвигов» достаточно. Но знаете ли вы секреты дрожжевого теста, из которого обычно и пекут настоящие пироги?

● Не забудьте добавить в тесто растительное масло, оно придаст эластичности.

● Дрожжевому тесту для расстойки нужно тепло. Неужели надо отказываться от пирогов, если в доме прохладно? Нет. Поставьте тесто в большую емкость с теплой водой. Можете даже использовать разогретую до 40° духовку. Тесто в ней не испечется, а подойдет. Но следите, чтобы температура не поднялась выше 40°, иначе дрожжи погибнут и тесто не подойдет. Поэтому, нагрев духовку, ее лучше выключить.

● Казалось бы, что при наличии всевозможных кухонных машин и приспособлений нет необходимости мять руки. Но тесто очень любит тепло человеческих рук. Помесите тесто руками хотя бы пять минут, оно будет и мягче, и нежнее, и вкуснее.

● Перед последним вымешиванием добавьте в тесто сваренную без соли, остывшую и протертую через сито небольшую картофелину. С таким дополнением готовые пироги дольше останутся мягкими и свежими, сохранив вкус только что испеченных.

● Замесив тесто, не забудьте скатать его в шар, так вы убережете из теста углекислый газ, выделенный дрожжами. Пусть шар полежит 5-7 минут, чтобы тесто «отдохнуло». Но... прежде чем накрыть тесто полотенцем или миской, надавите на него пальцем. Через 5 минут посмотрите, остался ли след. Если остался, можете раскатывать и разделять тесто, если след затянулся, подождите еще немного, тесто продолжает подходить.

● Хотите, чтобы ваши пироги, пирожки и булочки были пышными, со множеством дырочек? Раскатывайте тесто осторожно и всегда только в одном направлении. Если двигать скалку в разных направлениях, структура теста будет нарушена, оно после выпечки будет тяжелым и плотным.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ГОРШОК ВМЕСТО ОСЕЛКА

Если вам нужно срочно подточить нож, а ножеточка куда-то запропастилась, используйте вместо оселка донышко любой керамической посуды: горшка, чашки или блюда. Просто поведите лезвием ножа по необожженному ободку донышка вверх-вниз несколько раз — вот и всё — нож опять острый.



ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ!

Найти оптимальное соотношение между новыми и старыми сортами – первостепенная задача огородника. Опытные садоводы никогда не занимают всю площадь чем-то новым и неизвестным, как бы не были привлекательны характеристики.

Хотя бы половина всегда занята любимыми, проверенными годами сортами!
Вот почему сегодня мы вспомним именно такие, надежные гибриды томата для пленочных теплиц, и главное о том, за что они ценятся.

F1 Интуиция



Первый из них – **F1 Интуиция**. Его выбирают за стабильные и высокие урожаи, равномерную окраску, форму и размер плода, отличные вкусовые качества, продолжительное плодоношение и устойчивость к болезням. F1 Интуиция – высокорослый томат с изумительным сладким вкусом плодов. Средняя масса плода – 110-120 г, окраска – ярко-красная. Благодаря одновременному созреванию плоды можно собирать кистями. Устойчив к кладоспориозу, фузариозу и вирусу табачной мозаики.

Любителей стандартных плодов томата среднего размера – 140-160 г, выбирают гибрид томата **F1 Евпатор**. Его плоды подойдут и для консервирования, и для салатов. Гибрид томата F1 Евпатор отличается высокой завязываемостью плодов даже в неблагоприятных условиях. В одном соцветии образуется 5-6 плодов, с одного растения можно получить более 30 плодов. Поражает невероятно длинным периодом плодоношения и рекордной урожайностью.

Высокорослый гибрид томата **F1 Краснобай** дает великолепные урожаи крупных, мясистых, красных плодов, массой до 350 г. Гибрид F1 Краснобай равномерно отдает и формирует урожай в течение всего периода роста. Гибрид выносливый, устойчивый к неблагоприятным условиям среды и резким колебаниям температуры. Подойдет огородникам, которым необходим продолжительный период сбора урожая.

F1 Ля-ля-фа – детерминантный гибрид с крупными плодами, массой 140-160 г и обильным плодоношением. Слегка уплощенные, плотные плоды, выровнены по размеру в кисти и по всей высоте растения. Надежный, проверенный гибрид, дающий хорошие урожаи в любых условиях, по 30-40 плодов с куста. Идеален для салатов, консервирования кусочками в собственном соку, приготовления основы для лечо. При выращивании в пленочной необогреваемой теплице возможна формировка в один стебель, как у индетерминантного томата.

F1 Верлиока плюс – улучшенный гибрид F1 Верлиока с более крупными плодами. Полюбился за выравненность плодов, невысокий рост, высокий процент завязываемости, скороспелость, высокую урожайность, устойчивость к болезням, отличный вкус и тонкую кожицу плодов. Масса плодов – 120-140 г, окраска – интенсивно красная.

F1 Благовест – признанный лучший томат для пленочных теплиц. Скороспелый, урожайный, среднерослый томат с комплексной устойчивостью и высоким качеством плодов. Плоды округлые, ярко-красные, массой 110-120 г, приятного сладкого вкуса, прекрасно подходят для салатов и консервирования. Отлично переносит перепады температур и осенние похолодания.

F1 Ля-ля-фа



F1 Евпатор



F1 Верлиока плюс



F1 Краснобай



F1 Благовест



ГАВРИШ Г-С GAVRISH®

На правах рекламы.

Подробную информацию о сортах и гибридах компании «Гавриш» вы можете узнать на сайте

www.gavrishseeds.ru

Спрашивайте семена компании «Гавриш» в магазинах вашего города!

НАЕДИНЕ

В 25 лет у меня есть все, что нужно для счастливой жизни: за плечами вуз, сейчас — стабильная работа, которая не отнимает много сил, но приносит приличный заработок. Живу я отдельно от родителей, у меня есть и своя квартира, и машина. Но все это не приносит радости, потому что мне, с одной стороны, ничего не хочется, а с другой — очень одиноко. Не о ком заботиться, и обо мне не заботится никто... Вся моя жизнь складывается всего из двух составляющих: работа и дом, а дома телевизор и диван. Если я, следуя советам подруг, в выходной день решаю заняться шопингом или посетить салон красоты, то все это делаю как-то автоматически: ни обновки, ни смена имиджа меня не радуют. Стыдно сказать, но иногда я вешаю только что приобретенную вещь в шкаф и забываю о ней, а на работу хожу в одной и той же одежде.

Подруги стали мне неинтересны — у них своя жизнь. Я им не завидую, но за себя иногда бывает обидно. Почему так получается, что впору выть от тоски? Как выйти из этого моего замкнутого мира?

То, что Вы описываете, очень напоминает симптомы начинающейся депрессии. А это тревожный знак. Можно, конечно, бесконечно давать советы по изменению поведения и даже отношения к жизни, но это ничего не даст — претворению этих советов в жизнь будет мешать Ваше состояние.

Возможно, Вам помогла бы какая-нибудь положительная эмоциональная встряска.

Вы пишете, что Вам не о ком заботиться — заведите собаку.

Во-первых, Вам надо будет, хочешь не хочешь, выводить ее на прогулку, а ежедневные прогулки на свежем воздухе полезны и Вам. Собачку надо кормить, воспитывать, разговаривать с ней. А если Вы выберете питомца какой-нибудь мелкой декоративной породы — китайскую хохлатую (почти лишенную шерсти) или йоркширского терьера — вот уж о ком Вам придется постоянно заботиться! Эти собачки довольно беспомощны, но очень преданны. Их надо «одевать-обувать», носить на руках, кормить, соблюдая определенную диету... Но зато, как говорили в известном мультфильме: «Ты приходишь домой, а она тебе радуется!»

А главное — после работы Вас будет тянуть домой, потому что Вы точно знаете, что Вас там ждут, от Вас зависят, на Вас надеются...

Если Вы считаете, что не готовы взять на себя ответственность за воспитание собаки, приютите кошку — с ней гораздо меньше хлопот, тем более, что кошки вообще способны лечить людей, особенно тех, кому они доверяют, а их миролюбивое мурлыканье так успокаивает!

Одно из главных неудобств для хозяев

домашних животных — проблема с поездками и путешествиями, поэтому заводить их имеет смысл, если Вам есть кому их оставить во время Вашего длительного отсутствия.

Вспомните, сколько можно найти примеров из классической литературы, когда люди, переживающие разочарования в любви, тяжелые потери, поиски смысла в жизни и даже просто чтобы развеяться и развлечься, отправлялись в путешествия. Подумайте и об этом. Смена обстановки, наблюдения за жизнью других людей, новые впечатления и возможность поразмышлять обо всем наедине с собой или вместе с подругой (другом) — все это должно пойти Вам на пользу. И не отказывайтесь от новых знакомств с мужчинами — они тоже способны приносить положительные эмоции.

В последнее время я очень переживаю из-за того, что завидую своим коллегам. Вместо того чтобы искренне порадоваться за людей, я завидую их успехам — и в карьере, и в семейной жизни, даже обновкам...

При этом у меня такие же возможности, меня никто ни в чем не ущемляет, не подсиживает, а, наоборот, на работе ценят, у меня замечательный муж, новая квартира, да и в целом я считаю себя успешным человеком.

Но когда на работе кто-нибудь из моих женщин-коллег рассказывает о том, что хорошего произошло у них в последнее время, я начинаю им страшно завидовать, у меня портится настроение, и я еще больше злюсь... на себя. Научите меня, пожалуйста, как избавиться от этой подлой зависти.

Ну почему же сразу «подлой»? Зависть бывает разная, и не всегда она разрушительна. Бывает и созидательная зависть, когда человек по-хорошему, по-доброму завидует ближнему, испытывая радость за него. И пусть Ваши мечты еще не сбылись, но Вы — на пути к их осуществлению, а те этапы в жизни сотрудниц, которые они уже прошли, могут вызывать не только зависть, но и радость за них.

Попробуйте бороться с завистью следующим образом. Когда в очередной раз

Вы услышите о достижении кого-то из своих коллег, выразите свои чувства открыто, сказав примерно следующее: «А знаешь, я тебе даже завидую. У меня это все еще впереди, а у тебя уже сбылось. Как это здорово!»

Вот увидите, Ваша зависть из негативного сразу превратится в позитивное чувство. Может быть, Ваши стремления благодаря этой самой зависти станут более четкими и осознанными, а Вы начнете добиваться того, что намечали, с удвоенной силой.

Мы с моим бойфрендом уже третий год живем отдельно от родителей в съемной квартире. Новый год встречали у его матери и, естественно, остались там же ночевать. И хотя легли спать мы уже ближе к рассвету, заснуть нам так и не удалось. Дело в том, что его мама сначала «потеряла» зарядку для телефона и пришла ее искать почему-то в комнате своего сына, вернее, в той комнате, которая раньше была его комнатой, а теперь в ней разместились мы.



Зарядку она, конечно, не нашла, но минут через десять пришла искать у нас будильник — хотя кому он нужен 1 января, когда никто никуда не спешит, а все полдня спят. Потом она зашла пожелать нам «спокойной ночи», а потом еще и поинтересоваться, не принесли ли нам еще одно одеяло — вдруг мы замерзли! Потом она нашла еще какой-то повод...

Разумеется, все ее «вторжения» отнюдь не сопровождалось хотя бы символическим стуком в дверь. После того, как она зашла к нам в пятый раз, я попросила будущую свекровь хотя бы стучаться, но она недоуменно ответила: «Вот еще! Вы же мои дети, а стучаться положено к чужим людям». Как мне поговорить с ней, чтобы она поняла: мы — взрослые люди, и вламываться к нам в спальню без стука просто неприлично.

Если предположить, что мама Вашего бойфренда психически абсолютно здорова, значит не понимать, что она ведет себя неподобающе, она не может. Выходит, она делает это сознательно. Только, вот, зачем? Здесь два варианта: или она действительно воспринимает вас с Вашим бойфрендом как своих детей, причем маленьких, которым и в голову прийти не может «ничего плохого», или ей настолько не нравится выбор ее сыночка, что она совершенно сознательно хочет навредить вам, чтобы спровоцировать своим поведением скандал и испортить ваши отношения. При этом она готова испортить даже свои отношения с сыном, лишь бы не видеть больше рядом с ним Вас.

Объяснить ей, что вы с Вашим милым уже «большие дети», придется, но Вам делать это ни в коем случае нельзя.

Поговорите со своим парнем и попросите его провести соответствующую беседу с матушкой наедине так, чтобы она поняла: в спальню, где живут взрослые люди, входить без стука и без приглашения нельзя.

У меня много друзей — самых разных, но со всеми у нас прекрасные отношения. Но есть две подружки, которые просто «не переваривают» друг друга. Причем, до такой степени, что я стараюсь в разговоре с каждой из них даже не упоминать имени ее «врага», иначе наслушаюсь такого! Я неоднократно пыталась их примирить, но из этого ничего не вышло. У них какой-то

необъяснимый антагонизм.

Но мой вопрос не о подругах. У меня скоро будет в некотором роде юбилей: исполняется 25 лет. Хотелось бы отметить этот день рождения в кафе, собрав за столом и родственников, и друзей, и этих подруг. Но я совершенно уверена, что, если они окажутся в одном помещении, скандал будет неизбежен. Неудобно, позвав всех друзей на праздник, не пригласить двоих, а если приглашу всех — мне заранее известно, что без скандала не обойдется.

Подскажите, пожалуйста, как мне «разрулить» эту ситуацию.

Сначала попробуйте заранее поговорить с каждой из этих подруг-врагов отдельно и поставить им условие: если все-таки возникнет скандал между ними, они обе должны будут уйти. Если какая-то из них просто откажется принимать Ваше приглашение, это — один вариант. А если они обе примут приглашение? Тогда Вам придется подумать, как их разместить за столом, чтобы они не только не оказались рядом, но даже чтобы не могли слышать, о чем каждая из них разговаривает со своим соседом. Может быть, Вам будет достаточно правильно рассадить гостей за столом, и конфликты, которые могли бы омрачить Ваше торжество, будут просто невозможны.

Недавно я сменила работу и вот уже месяц тружусь на новом месте. На прежней работе у нас был дружный коллектив, все делились своими житейскими радостями и горестями, часто проводили время вместе: заходили после работы посидеть в кафе, в выходные дни ездили на пикники в лес — и эти теплые отношения совсем не мешали основному делу, они просто еще больше сплавляли нас.

Здесь коллектив совсем другой. Все настолько углублены в работу, что и поговорить друг с другом некогда, а если задашь вопрос, не имеющий непосредственного отношения к работе, получишь в ответ удивленный взгляд. Даже если меня удосуживают ответом, то он звучит односложно и как бы содержит в себе завуалированное замечание: «А оно тебе

надо?».

Не могу понять, что это: такие строгие правила поведения сотрудников, принятые в этой фирме, или просто нежелание принять меня в свой коллектив. Но я заметила, что люди, работающие здесь, между собой тоже почти не разговаривают. Может быть, они просто не умеют или не считают нужным общаться в коллективе, проводя здесь треть жизни? Во всяком случае, мне здесь очень неуютно, и я думаю, что, наверное, зря я сменила прежнее место работы на нынешнее. Что мне делать? Неужели из-за этого мрачного и неразговорчивого коллектива мне придется уйти?

Вы никогда не слышали такого выражения: «Только русские ходят на работу, чтобы дружить»? А такое мнение существует, и отражает оно действительно наше сложившееся отношение к коллегам.

Не все это выражение осуждают — объясняя желание дружить с коллегами широтой и доброжелательностью русской души — но и не все принимают.

Просто сейчас, когда во многих, а особенно крупных, фирмах всюду действуют такие понятия, как «корпоративный этикет», «дресс-код» и другие подобные заимствования у Запада, дружба сотрудников почему-то не приветствуется.

Да и работают сейчас люди все больше не «бригадами», а каждый за себя. Возможно, Вы попали именно к таким людям. Но не исключено, что сотрудники сложившегося до Вас коллектива просто Вас еще плохо знают и не слишком Вам доверяют. А пока присматриваются. Что ж, Вам придется принять их «правила игры»: наблюдайте, присматривайтесь, слушайте, но в разговоры не вступайте (по крайней мере, пока Вас об этом не попросят), а сами делайте выводы.

Вы пишете, что работаете в этой фирме всего один месяц. Это, конечно, слишком малый срок, чтобы влиться в давно сложившийся коллектив. Но не торопитесь, наберитесь терпения, а сами будьте готовы к общению, и, мне кажется, если Вы захотите, доброжелательные отношения с коллегами у Вас обязательно наладятся.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

НАРЯДНЫЙ ШАРФ

Уютный и яркий, такой шарф может служить Вам и палантином, и жилетом.

Связан шарф одним полотном длиной 190 см с разрезами для укрепления второго конца шарфа, заменяющими застежку. Подвернув слегка по шее, Вы получите небольшой шалевидный воротник — дополнительное украшение для данной модели.

Свяжите и носите с удовольствием!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте его с основным полотном.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 400 м/100 г) — 550 г; крючок № 2.

Узор по схеме 1.

Описание узора: набрать 29 в. п.

1-й ряд: 3 в. п. для подъема, ст. с/н. до конца ряда.

2-й и все четные ряды: 3 в. п. для подъема, ст. с/н. до конца ряда.

3-й ряд: 3 в. п. для подъема, * 3 ст. с/н., сделать накид, ввести крючок под 6-й ст. с/н. 1-го ряда, вытянуть петлю без натяжения, накид, провязать очередной ст. с/н. 3-го ряда, затем провязать вместе все на крючке, провязать 5-й ст. с/н., затем сделать накид, ввести крючок под 4-й ст. с/н. 1-го ряда, вытянуть петлю без натяжения, накид, провязать очередной ст. с/н. 3-го ряда, затем провязать вместе все на крючке *.

От * до * повторять раппорт узора до конца ряда.

5-й ряд: 3 в. п. для подъема, * 3 ст. с/н., сделать накид, ввести крючок под 6-й ст. с/н. 3-го ряда, вытянуть петлю без натяжения, накид, провязать очередной ст. с/н. 5-го ряда, затем провязать вместе все на крючке, провязать 5-й ст. с/н., затем сделать накид, ввести крючок под 4-й ст. с/н. 3-го ряда, вытянуть петлю без натяжения, накид, провязать очередной ст. с/н. 5-го ряда, затем провязать вместе все на крючке *.

От * до * повторять раппорт узора до конца ряда.

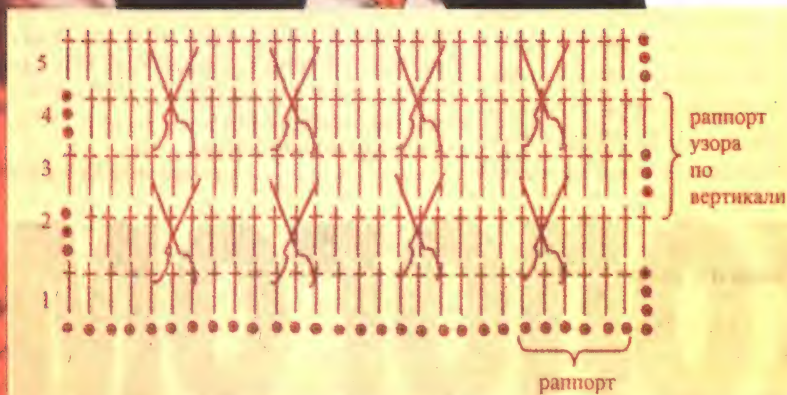
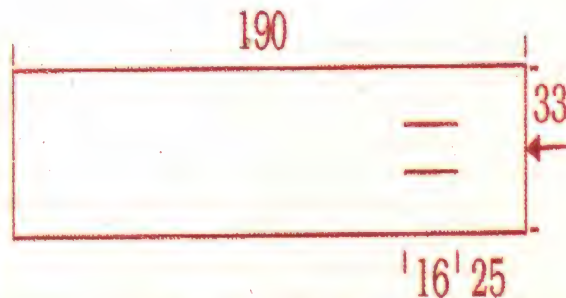
Раппорт узора — два ряда.

Описание работы

Перед: набрать 51 в. п. (15 п. для ст. с/н., 21 п. — для узора по схеме 1, 15 п. для ст. с/н.).

Связать 26 рядов вверх. Разделить вязание на 3 равные части и связать их отдельно на высоту 16 см. Затем три части соединить в одно полотно и связать полотно на всю длину.

Шарф готов!



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⌞ — ввести крючок в ст. с/н. на 2 р. ниже, провязать вытянутую петлю вместе с петлей на крючке после провязывания очередного ст. с/н.

Размер 46-48. Длина по спинке 45 см.

СВИТЕР-БОЛЕРО

Связать от горловины по кругу свитер-болеро совсем не трудно, но увлекательно и интересно! В результате вы получите красивую новую вещь, которая будет Вас согревать и радовать всю зиму!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 150 м/100 г) — 550 г; круговые и прямые спицы № 4,5; булавки для снятия петель, игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, «английская резинка» (узор двухсторонний).

Для образца узора «английская резинка» наберите нечетное количество петель.

Описание узора: 1-й ряд: * 1 лиц., накид, 1 п. снимите, не провязывая *, от * до * повторяйте до конца ряда, 1 лиц.

2-й и все последующие ряды: перед каждой изн. п. делайте накид, а изнаночную снимайте, не провязывая. Петлю с накидом считайте за одну п. и провязывайте лиц. за переднюю стенку.

Описание работы

Начало вязания: наберите на круговые спицы 48 п. Свяжите лиц. гладью 10 р. Затем ряд делая после каждой петли накид. В результате получится количество петель, вдвое превышающее количество петель горловины.

1-я широкая полоса: свяжите 24 р. узором «английская резинка» по описанию. Обратите внимание, что если считать ряды по любой из сторон, то их будет 12, так как в узоре «английская резинка» все петли ряда провязываются за два ряда.

Связать 4 р. лиц. гладью. В последнем из 4 р. равномерно прибавить 16 п. для расширения полотна. (получится 112 п. по кругу).

2-я широкая полоса: свяжите 24 р. узором «английская резинка», 4 р. лиц. гладью. В 4-м ряду через одинаковые промежутки прибавить 24 п. (получится 136 п. по кругу).

3-я широкая полоса: свяжите 24 р. узором «английская резинка», 4 р. лиц. гладью. В 4-м ряду через одинаковые промежутки прибавить 16 п. (получится 152 п. по кругу).

4-я широкая полоса: свяжите 24 р. узором «английская резинка», 4 р. лиц. гладью. В 4-м ряду через одинаковые промежутки прибавить 40 п. (получится 192 п. по кругу).

5-я широкая полоса: свяжите 12 р. узором «английская резинка». Положите вязание на ровную поверхность, найдите боковые стороны, при которых количество петель по переду и спинке будет одинаковым. Отсчитайте от каждой стороны по 17 п. по переду и спинке и снимите их на булавки (это петли для манжет). Оставшиеся 62 п. переда и 62 п. спинки свяжите по кругу узором «английская резинка» — 12 р. Затем 4 р. лиц. гладью. Закройте петли переда и спинки.

Снимите с булавки петли для одного манжета, свяжите 12 р. узором «английская резинка», а затем 20 р. простой резинкой 1х1.

Второй манжет свяжите аналогично.

Сборка: если манжеты связаны не по кругу, надо сшить манжеты.



Размер 32-34. Длина по спинке 41-42 см.

ДЕТСКАЯ КОФТОЧКА

Что может быть приятнее, чем вязать для своей малышки! Теплая и нарядная кофточка будет любимым нарядом вашей дочки!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г) — 300 г; спицы № 3, игла для сшивания, 3 пуговицы Ø 2,5 см.

Узоры: «путанка», лицевая гладь, резинка 1 х 1.

Описание узора «путанка»: набрать четное количество петель.

1-й ряд: * лиц., изн. *, от * до * чередовать до конца ряда.

2-й и последующие ряды вязать, как 1-й.

Описание работы

До линии проймы вязать все детали кофточки одновременно: набрать на спицы 160 п. (8 п. для планки, 34 — для правой полочки, 76 — для спинки, 34 — для левой полочки, 8 — для планки).

Связать 20 р. узором «путанка». С 21-го ряда до линии проймы вязать: планки узором «путанка», полочки и спинку — лицевой гладью. Через 25-26 см от начала вязания разделить вязание на полочки и спинку. Закрывать по 4 п. с каждой стороны проймы в одном ряду и вязать каждую часть по отдельности.

Правая полочка: продолжение вязания. Убавить 2 раза по 1 п. со стороны проймы. Провязать еще 2 р. лиц. гладью и верхнюю часть полочки вязать резинкой 1 х 1. Через 6-7 см от линии проймы закрыть для горловины петли планки (8 п.) и еще 4 п. Затем убавить 6-7 раз по 1 п. в каждом ряду со стороны горловины. На планке ккетки вывязать петли для пуговиц.

Левую полочку закончить аналогично правой.

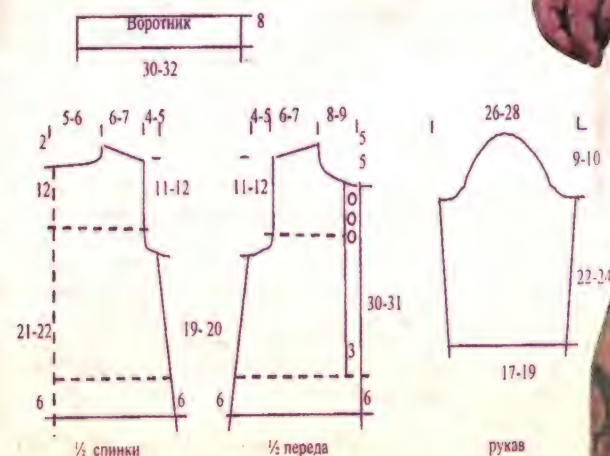
Спинка: продолжение вязания. Убавить 2 раза по 1 п. через ряд со стороны проймы. Провязать еще 2 р. лиц. гладью и вязать резинкой 1 х 1. Закрывать петли для горловины, связать каждое плечо по отдельности, закрыть плеч.

Рукав: набрать 40 п. Связать 5 р. «путанкой», затем продолжить вязание рукава лиц. гладью, прибавляя с каждой стороны по 1 п. через 6 р. Закрывать по 4 п. с каждой стороны для проймы, затем убавлять по 1 п. с каждой стороны через 2 р. Сверить с выкройкой. Закрывать окат.

Аналогично связать второй рукав.

Воротник: сшить плечевые швы. Набрать из края горловины петли и связать 30 р. узором «путанка» без прибавлений. Петли воротника закрыть.

Сборка: сшить рукава, боковые швы, вшить рукава в проймы.



ЦЕНА ВОПРОСА — ДРУЖБА

Мы вместе с начальной школы, у меня никогда не было ближе человека, чем подруга. И вот теперь мне кажется, что наша дружба подходит к концу. И все потому, что она беременна. У меня такое впечатление, что она недовольна всем миром и обижена на всех. Общаться с ней все равно, что ходить по тонкому льду. Я чувствую себя соловьем-разбойником, который не там сидит и не так свистит. Пока я вижу единственный выход — реже видеться. Только так можно сохранить дружбу.

Выход, который Вам кажется самым подходящим, как раз может и привести к разрыву дружбы. Поскольку беременные женщины очень чувствительны и нуждаются в поддержке, Ваша подруга сочтет за предательство, если Вы станете реже с ней общаться. Мелких обид и недоразумений, которые сейчас происходят между вами, она потом не вспомнит, а в памяти останется одно: Вы были рядом и помогали, чем могли. А вот предательство она запомнит навсегда. Вы не должны упускать из вида и тот момент, что как только ребенок появится на свет, времени на общение с Вами у подруги вообще не останется. Так что вероятность потерять дружбу очень велика. А поскольку Вы терять ее не хотите, встает вопрос: как себя вести, чтобы и с подругой не ругаться, и свои нервы по возможности сохранить. Беременность влияет на самочувствие, настроение и образ жизни Вашей подруги. Как учитывать эти изменения в вашем общении?

ЧИСТАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Перестройка организма беременной происходит не просто ежедневно, но даже ежечасно, поэтому Вы вряд ли сможете быть в курсе всех перемен самочувствия подруги, а оно меняется очень быстро. Если вы не общаетесь каждый день, Ваш вопрос о токсикозе, на который подруга жаловалась во время прошлой встречи, может оказаться уже не актуальным, потому что теперь ее гораздо больше беспокоят отеки или бессонница, ведь она не может спать на животе, как спала всю жизнь до наступления счастливого момента. Но совсем не спрашивать о самочувствии тоже нельзя — обидится.

Чтобы не попасть впросак, начните разговор с нейтрального вопроса: «Как твои дела?» или «Что у тебя нового?» После того, как услышите ответ, можете задавать уточняющие вопросы, ахоть, охоть, сочувствовать. Вы будете, что называется, в теме. И подруге будет казаться, что Вы так переживаете за нее, что в курсе малейших изменений в ее беременной жизни.

КОМОК НЕРВОВ

Не секрет, что настроение у беременных меняется на противоположное как по мановению волшебной палочки. Но Вы-то не беременны. Вам необязательно так серьезно реагировать на эти изменения и недовольство подруги. Видите, что она не в настроении, переведите разговор в шутивное русло, попробуйте подтрунивать над тем, что она брюзжит как старушка, не убирая улыбки с лица,

пообещайте перестать приходить к ней, так как боитесь заразиться от нее мизантропией. Скажите, что несовершенство мира — это ее личное мнение, многие другие считают его прекрасным и удивительным. Попросите представить, каково будет жить ее ребенку в таком ужасном мире, каким он ей кажется сейчас. Помните, буйство гормонов, которое и приводит к быстрой смене настроения, это — чистая физиология, и подруга сама не рада тому, что ее бросает то в смех, то в слезы. Так что меньше обижайтесь на ее настроение, лучше постарайтесь отвлечь и развеселить.

В КЛУБ — НЕТ, В ПАРК — ДА!

Беременность — не болезнь, и если она протекает нормально, женщина может вести обычный образ жизни с небольшими ограничениями. Поэтому Вашу подругу, кроме беспокойств, связанных с ожиданием, наверняка, продолжают интересовать те увлечения, которые занимали ее время до беременности: новые фильмы, спорт, рукоделие или кулинарные изыски. Никто не мешает Вам разговаривать с подругой на эти темы.

Да, вы с ней не пойдете вместе в клуб или кататься на коньках, но остаются еще совместная тренировка, пусть для нее и шадящая, премьера нового фильма, прогулка в парке, шопинг. Все эти радости жизни доступны любой беременной женщине. Так что встречайтесь, развлекайтесь, говорите о том, что видите, чем занимаетесь. И тогда общение будет похожим на прежнее, без гормональных заскоков.

ЗАПРЕТНЫЕ ТЕМЫ

Поскольку все беременные женщины переживают за своего малыша, его здоровье, нормальный ход беременности, хоть и не всегда показывают это, есть темы, которые в разговоре с подругой затрагивать нежелательно:

- происшествия с человеческими жертвами
- неудачные роды
- проблемы со здоровьем у детей
- человеческие страдания
- преступления, связанные с детьми.

Кстати, рекомендуя для прочтения книжную новинку или покупая билеты на кинопремьеру, прочтите сначала эту книгу сами и посмотрите хотя бы трейлер фильма. Нежелательные сцены из предыдущего списка сразу привлекут внимание подруги, даже если это будет несколько кадров второго плана. Она их наверняка увидит, потому что у нее сейчас другое восприятие действительности. Увидит и расстроится.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СЕБЕ

Дружба — это не игра в одни ворота. Конечно, подруге в силу ее положения нужно больше внимания и участия. Но и о себе забывать нельзя. Поэтому спешите поделиться с ней любыми приятными событиями Вашей жизни. Не бойтесь попросить совета, если возникла проблемная ситуация на работе, не таите неудачи на личном фронте. Сопереживание должно быть обоюдным, если вас связывают узы дружбы, а не просто приятельство.

Потерпите. Беременность длится всего девять месяцев и обязательно заканчивается, поэтому глупо расставаться с подругой только потому, что в ее жизни появились другие приоритеты. Наступит время, когда Вы тоже будете беременной. И неизвестно, как будет протекать Ваша беременность, так что подруга и ее опыт Вам тоже пригодятся.

Подготовила Мария ДРОНОВА



ВЯЗАНЫЙ БРАСЛЕТ-ПОЯС

Интересная вещица для украшения зимнего гардероба – вязаный браслет, который можно использовать и как пояс. А если сделать парочку таких браслетов, они могут с успехом выполнить роль оригинальных манжет. Свяжите на спицах или крючком достаточный по размеру шнур, чтобы его можно было обернуть вокруг талии или бедер, и пришейте красивую пуговицу. На другом конце шнура сделайте петлю.



ДИЗАЙНЕРСКАЯ НАКИДКА

Оригинальный аксессуар представил в своей коллекции дизайнерский дом Марни – жилет-накидку из меха и стеганого материала с украшением в виде широкого пояса с пряжкой. При желании его несложно повторить в собственном исполнении. Основа из стеганой ткани, на внутренней стороне имеется кармашек на молнии. Лицевая сторона украшается мехом – искусственным или натуральным. Пояс лучше сделать из широкой резиновой ленты, а можно использовать и подходящий ремень, уже имеющийся в вашем гардеробе. Накидку можно с успехом сочетать со свитерами и водолазками, а можно надеть поверх блузы или туники.

ШАЛЬ-ПЛАТОК

Очень комфортный и уютный зимний аксессуар, который при этом стильно и модно выглядит, придется по вкусу любой моднице. Треугольная шаль имеет два слоя – нижний из флиса, а верхний – из шерстяного трикотажа в клетку. В районе талии пришит пояс с пряжкой, благодаря которому шаль можно драпировать разными способами.



ПУХОВИК ПЛЮС КРУЖЕВО

Надоевший пуховик легко оживить с помощью широкой контрастной кружевной ленты. Ее можно пришить или приклеить с помощью клеевого пистолета на рукава, нижний край, вдоль линии середины переда или на капюшон. Дополнительно можно декорировать край кружева стразами или бусинами. Дизайн ограничен только вашей фантазией.

Своими руками ШАПКА И КОЛЬЕ С ПОМПОНАМИ



Помпоны и кисточки остаются суперактуальным украшением этой зимы. Оригинальное колье из помпонов сделать очень просто. Свяжите крючком или на спицах длинный шнур и дополните помпонами, как показано на фото. В качестве основы для помпонов можно взять шарики для пинг-понга или легкие резиновые мячики.

Подготовила Валентина КИРНОС

ШАРФ С СЕКРЕТОМ

Если вам часто приходится путешествовать, обратите внимание на этот шарф. В нем есть потайной кармашек для паспорта, денег и телефона. А чтобы вашу тайну никто не разгадал, шарф следует сшить из трикотажной ткани шириной в 40-45 см, сложив ее вдвое, длиной больше метра и соединить его в круг. Для начала сшейте из тонкой ткани сам карман. Он должен быть небольшим, чтобы помещался внутри шарфа и был максимально незаметен.

● Соедините торцы ткани и сострочите их, чтобы получился снуд.

● Сложите ткань вдвое по ширине изнанкой наружу и сострочите, оставив промежуток для кармана. Через этот промежуток выверните шарф.

● Вставьте карман внутрь шарфа, приметайте и вшейте молнию по размеру кармана.

Можно таким же образом вшить в шарф два потайных кармана. И если носить шарф, обернув его вокруг шеи два-три раза, образовавшиеся складки замаскируют и сами карманы, и их содержимое.





КРАМПОНЫ ИЗ ПРОБОК

Если вы любите устраивать вечеринки в стиле фуршет, сделайте крампоны из винных пробок. Закрепив пробку в держателе для бумаг, канцелярским или другим острым ножом разрежьте ее на несколько кружков толщиной 0,7–1 см. В каждый кружок, отступив от края 0,5 см, вбейте толстый гвоздь, а затем вытащите его с помощью плоскогубцев. Работайте осторожно, не забывая, что пробка сильно крошится.

В полученные дырочки вставьте проволоочки или красивые толстые нитки, с помощью которых крампоны будут крепиться к ножкам бокалов. На кружках поставьте номера или буквы алфавита, нарисуйте забавные рисунки, чтобы гости могли легко узнать свой бокал. Если вы собираетесь одной и той же компанией, можете сделать персональные крампоны, поставив на них имена или инициалы своих друзей.



ВОТ ТЕБЕ И ТОЛСТОВКА!

Самую заурядную толстовку можно превратить в эксклюзивную вещь, если заманить часть спинки на переднюю часть джинсовой рубашки.

Разложите на столе толстовку. Приложите к ее спинке джинсовую рубашку и мелком нарисуйте линии отреза.

Чтобы новое изделие осталось таким же удобным в носке, как толстовка, оставьте на ней кокетку сверху и неширокие полосы вдоль рукавов и боковых швов. Остальную часть спинки толстовки вырежьте, а на это место вшейте обрезанный по размеру перед рубашки.

Если идея вам понравится, можете соединить переднюю часть трикотажных спортивных брюк с задней частью джинсов.



ЖАКЕТ С ПОДИУМА

Дополните короткий трикотажный или драповый жилет с запахом рукавами от джемпера подходящего цвета. Для этого выпорите рукава из джемпера и выкроите вдоль на всю длину джемпера две полосы шириной 7 см — на завязки. Вшейте рукава в проймы жилета и не забудьте втачать полоски, перевернув их изнаночной стороной наружу, от линии плеча вниз.

Завязанные полоски не дадут распахнуться полам жакета, да и сам он выглядит необычно и стильно.

ТУНИКА В СТИЛЕ ПЭЧВОРК

Чтобы сшить такую туннику, вам понадобится вещь-основа и три вещи из трикотажа такой же толщины. А главное, вам не обойтись без оверлока.

У джемпера, который вы взяли за основу, отрежьте рукава чуть ниже локтя и дополните их полосками от одной вещи и низом рукавов от другой. По краю воротника пустите узкий рюш из другой вещи. Таким же рюшем отделайте низ джемпера. Из оставшихся вещей вырежьте ромбы и треугольники, соедините их между собой, а затем пришейте к низу джемпера под рюшем.

ВНИМАНИЕ! Чтобы куски трикотажных изделий, которые вы будете использовать, не распускались, а места соединений выглядели декоративно, сшивайте их вместе сразу с помощью оверлока.





САРАФАН ИЗ ДЖИНСОВ

Выглядит оригинально, эффектно, а сшить его можно за один вечер.

● Распорите джинсы по боковым швам, отрежьте излишки ткани, как показано на чертеже.

● Наденьте на себя полученную заготовку и отмерьте, на сколько сантиметров следует отрезать брючины в длину и на сколько в ширину, чтобы у сарафана образовались глубокие V-образные вырезы спереди, на спинке и получилась та длина, какую вы хотите.

● Сострочите боковые и плечевые швы. По желанию в боковых швах можно оставить прорезы для внутренних карманов и вшить в карманы изнутри подкладку из тонкой, но плотной ткани.

● Если вы — мастерица со стажем, выкроите из остатков брючин маленькие рукавички-«фонарик» и вшейте их в проймы сарафана. Нет выкройки рукавов, а уровень портняжного мастерства невысок? Оставьте сарафан без рукавов. Но по желанию вы можете сделать вырез спереди более глубоким и вшить в него молнию.



ПАЛАНТИН С БУСАМИ

Палантин из тонкой ткани можно превратить в необычный аксессуар, если соединить его концы нитками бус.

Уголки узких сторон палантина плотно обмотайте нитками в тон, сложите его по ширине пополам, отметьте середину, соберите ее в небольшой конус и так же обмотайте его нитками. У вас должно получиться 6 мест крепления бус — по 3 с каждой узкой стороны палантина.

Нанизайте три нитки бус попеременно с бисером. Все нитки должны немного различаться по длине. Выберите бусины и бисер таких тонов, чтобы они сочетались с цветом палантина. Хорошенько закрепите концы бус и пришейте их к местам крепления на палантине.

Вы можете носить палантин как шарф, чтобы бусы свешивались впереди, можете развернуть его так, чтобы они лежали у вас на боку, а можете забросить концы палантина за спину, и бусы окажутся на спине.



СТОЛ В ДЕРЕВЕНСКОМ СТИЛЕ

Сейчас очень модно ставить на кухне, в столовой или на террасе обеденный стол со столешницей из широких досок. Если в городской квартире такой стол не поместится, для него наверняка найдется место на даче. Ошкуренные и покрытые морилкой доски выглядят красиво, но скучновато. Предлагаем украсить столешницу декоративным рисунком, имитирующим ажурную салфетку.

Вам понадобятся: большой трафарет, белая краска и маленький валик. Рисунок можно разместить в середине стола, а можно на противоположных углах. Хорошенько расправьте на выбранном месте трафарет, закрепите его по краю скотчем и прокрасьте валиком в несколько слоев, каждый раз давая высохнуть предыдущему. Даже если на столе ничего не будет стоять, благодаря рисунку он не будет выглядеть голо и сиротливо.

КОРОБКА ИЗ КОРОБКИ

Если в доме есть ребенок, то емкость под краски, карандаши, мелкие игрушки никогда не будет лишней. Смастерите ее из обувной коробки. Лучше всего взять коробку побольше — из-под маминых сапог или папиных ботинок.

● Посередине боковых стенок коробки вырежьте треугольники с вершиной у дна коробки.

● Согните коробку пополам по линии, соединяющей вершины треугольников.

● Из крышки коробки вырежьте и приклейте скотчем бортики вашей емкости.

● Оклейте всю коробку упаковочной бумагой, остатками обоев или самоклеющейся пленкой.

Осталось придумать, чем вы заполните такую замечательную коробку.



ПОЧТИ ПЭЧВОРК

Сейчас в моде всевозможные лоскутные предметы декора: покрывала, сумки и даже одежда. Техника «пэчворк» требует умения и набитой руки. Но можно сшить отличное лоскутное покрывало, даже не имея швейной машинки.

Вам понадобятся несколько байковых и шерстяных одеял. Конечно, нужно использовать те, что давно лежат, а выбросить жалко. Главное, чтобы у них была приблизительно одинаковая толщина.

Разрежьте одеяла на одинаковые квадраты или прямоугольники, сложите их в произвольном порядке, главное, чтобы покрывало красиво смотрелось. Сшивайте квадраты толстой иглой с толстой контрастной ниткой на руках ровным обметочным швом. Чтобы работать было удобнее, соедините квадраты в ряды, а потом сшейте ряды между собой.



СВЕТИЛЬНИК ИЗ ПЛАСТИНОК

Мягкий приятный свет и необычный внешний вид этого светильника обязательно привлечет внимание ваших гостей.

Вам понадобятся четыре виниловых пластинки, светодиодный светильник и цилиндрический плафон. Вставьте светильник в плафон и прикрепите его к дню — нижней пластинке. У двух пластинок вырежьте середину, чтобы через отверстие пропустить плафон. Хотите, чтобы свет получался рассеянным? Верхняя пластинка должна остаться целой. Скрепите все «этажи» светильника между собой с помощью резьбовой стяжки, закрепляя каждую пластинку на нужном уровне двумя гайками — снизу и сверху.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





Красивых, стильных и модных юбок много не бывает! Обязательно порадовать себя обновкой в виде юбочки, которая подойдет только вам. Предлагаем вам коллекцию просто шикарных юбок на все случаи жизни.

ЮБКИ ДЛЯ ВАС



1 Комфортная и стильная юбка с широким поясом-кокеткой, выполненным из трикотажной ткани, имеет асимметричный подол с имитацией запаха. Декор металлической фурнитурой и разноцветными бусинами делает ее еще более эффектной.

2 Элегантная юбка с широким поясом, завязывающимся на узел, уместна и в офисе, и на торжественном ужине.

3 Рюши — одно из главных украшений этого сезона, ими можно украсить любую вещь из вашего гардероба. Например, расклешенную юбку с длинным поясом, завязывающимся на узел.

4 Узкая юбка-карандаш с женственными деталями — драпировкой, воланом и разрезом — незаменима для выхода в свет.

5 Длинная расклешенная трикотажная юбка с контрастной полосой и украше-



7



8



9

нием в виде кисточек, пришитых по нижнему краю, очень комфортна, оригинальна и элегантна одновременно.

6 Юбка из замши с фактурным рюшем — простой и эффектный способ сделать свой имидж оригинальным и актуальным.

7 Юбка в клетку с боковыми полотнищами, скроенными по косой, и широким поясом, завязывающимся на узел спереди.

8 Клетчатая юбка с отлетней деталью, украшенной тесьмой из стразов, не будет лишней в любом гардеробе.

9 Асимметричную юбку с запахом, накладными деталями и поясом можно носить как с блузкой, так и со свитером или джемпером.

10 Сочетание тонкой прозрачной ткани с грубой рогожкой создает очень интересный эффект. Необрабо-

танный нижний край верхней юбки добавляет нарочитой небрежности. В целом эта юбка со складками, заложенными у талии, выглядит стильно и оригинально.

11 Комбинированная юбка из плащевой и шерстяной ткани в клетку с поясом с пряжкой, двумя рядами пуго-



10



11



12



13



14



15



16

виц и карманами напоминает подол классического тренчкота.

12 Яркая юбочка цвета фуксии с широким рюшем сбоку порадует свою обладательницу в любых ситуациях.

13 Мини-юбку с запахом, длинным поясом и пуговица-

ми лучше носить с простым верхом — например, с черной водолазкой.

14 Узкая мини-юбка с удлиненной накладной деталью подойдет высоким и стройным девушкам.

15 Интересная юбочка с несколькими плиссированными оборками из разных

видов ткани выглядит очень нарядно.

16 Светлая юбка с асимметричным подолом с воланом и контрастной окантовкой пояса и вытачек сделает ваш имидж элегантным и актуальным одновременно.

17 Юбка-карандаш длиной чуть ниже колена, декорированная длинным черным воланом, подойдет как для офиса, так и для праздничных мероприятий.

18 Плиссированная юбка с кокеткой и контрастными деталями — функциональным и декоративным поясом с пряжкой и металлической фурнитурой — настоящий подарок для истинных любительниц моды.

19 Суперидея для классической черной юбки: дополните ее контрастной «молнией» и клином из ткани с принтом, и она заиграет новыми яркими красками!

20 Необычное решение: юбка из двух видов лент — черных с металлической фурнитурой и искусственной кожи со «змеиной» расцветкой. Эта модель просто заставляет обратить на себя внимание окружающих.

21 Клетчатая мини-юбка с



17



18



19

асимметричным клином из ткани в складку украшена нарочито неровным белым кантом из прозрачного тюля.

22 Узкая черная мини-юбка со встречной складкой с пуговицами и кожаной бахромой способна произвести настоящий фурор в любой ситуации.

23 У этой юбки из твида в



20



21

24 Очень яркая и простая одновременно черная юбка-карандаш украшена разноцветными кантами и поясом.

25 Двухслойная юбка из красной и бежевой ткани выглядит очень ярко и нарядно.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



22



23



24



25

Гороскоп

с 15 января по 15 февраля

Астролог-консультант Николай Бура

ОВЕН

Во второй половине января берегите деньги и не делайте покупок без острой необходимости. С 16 по 23 января соблюдайте не только правила дорожного движения, но порядок во всех делах, избегайте конфликтов с окружающими. Первая половина февраля — благоприятный период для решения многих проблем. Возможны карьерное продвижение, смена места работы, благоприятные перемены в личной жизни.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 21, 26, 30. В феврале: 3, 6, 11.

ТЕЛЕЦ

Вторая половина января может принести семейные проблемы. Будьте лояльны и терпимы к близким людям. В конце месяца сложности в профессиональных делах могут затронуть вашу репутацию. В первой половине февраля напряженная окружающая обстановка может отразиться на здоровье: возможны обострения заболеваний поджелудочной железы, желудка, горла и голосовых связок.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 23, 27. В феврале: 1, 6, 11, 15.

БЛИЗНЕЦЫ

Во второй половине января много сил будет уходить на решение домашних проблем. Не поддавайтесь эмоциям. В конце января возможны новые интересные и полезные знакомства. В первой половине февраля многих ждут неожиданные, но интересные поездки, встречи, завязывание новых отношений. Не исключено появление зарубежных деловых партнеров или романтических знакомств.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 22, 26, 31. В феврале: 3, 7, 12.

РАК

Вторая половина января — беспокойный период. Не исключено, что некоторым придется подумать о смене места работы или искать другие сферы деятельности. Вторая половина февраля принесет новые финансовые трудности. Кому-то придется отдавать долги, а кому-то вести судебные тяжбы. Во второй декаде февраля в работе и карьере могут наметиться новые и более выгодные перспективы.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 23, 27. В феврале: 1, 6, 10.

ЛЕВ

Во второй половине января ритм жизни может серьезно отразиться на самочувствии. Соблюдайте осторожность в поездках, не поддавайтесь заманчивым идеям новых проектов. После 22 числа возможны финансовые трудности, нарушение прошлых договоренностей с партнерами. В первой половине февраля не исключены серьезные денежные расходы на обследование и лечение.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 21, 25, 30. В феврале: 4, 8, 12.

ДЕВА

Во второй половине января не забывайте о своем здоровье и не перенапрягайтесь. В первой половине февраля благодаря своим контактам и связям многие сумеют пополнить доходы, вложить средства в благоустройство жилья. В это время не стоит занимать деньги, брать кредиты, а также давать деньги в долг, поскольку это может принести вам в последующем массу неприятностей.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 24, 29. В феврале: 1, 4, 9, 15.

ВЕСЫ

Во второй половине января ваша энергетика возрастет, а с ней и творческий потенциал. Спорные ситуации разрешатся, а судьба может свести вас с влиятельными и компетентными людьми. Первая половина февраля — благоприятный период для реализации давно вынашиваемых планов, создания новых партнерских отношений, для вступления в брак и других благоприятных перемен в жизни.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 20, 25, 30. В феврале: 4, 7, 13.

СКОРПИОН

Во второй половине января прошлые проекты и усилия могут обернуться прибылью. Однако, возможно, придется платить налоги, штрафы, отдавать долги, поэтому легкомысленные траты должны быть исключены. В первой половине февраля неожиданной могут появиться проблемы в семье, поломки в доме, которые потребуют дополнительных и серьезных затрат.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 24, 28. В феврале: 1, 5, 9.

СТРЕЛЕЦ

С 15 по 20 января возможны неожиданная прибыль, короткие поездки, быстрые заработки. Некоторые сумеют найти дополнительные источники дохода. После 21 числа могут беспокоить здоровье и проблемы близких родственников. В первой половине февраля ваша энергетика и активность значительно увеличатся, что поможет вам успешно разрешить многие сложные ситуации.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 20, 26, 31. В феврале: 3, 8, 13.

КОЗЕРОГ

Во второй половине января придется выслушивать тайны и решать проблемы своих друзей и знакомых. Это может негативно отразиться на вашем самочувствии и моральном состоянии, однако в большинстве случаев ваша помощь страждущим принесет пользу. В первой половине февраля и в карьере, и в семье могут происходить благоприятные перемены. Возможны крупные покупки, смена места жительства.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 24, 28. В феврале: 2, 5, 10.

ВОДОЛЕЙ

Во второй половине января ваша свобода будет ограничена самыми разными обстоятельствами. Поэтому будьте осторожны и осмотрительны. Несмотря на сложное течение дел, с деньгами проблем не предвидится. Первая половина февраля сулит вам неожиданные встречи и знакомства, возможные поездки и путешествия, которые могут принести большие перемены в вашу жизнь.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 21, 25, 31. В феврале: 3, 7, 13.

РЫБЫ

Снижение энергетического потенциала после 15 января повысит риск заболеваний. Возможны незапланированные денежные расходы. Во второй половине февраля придется разрываться между работой, домашними и общественными делами. В это время возможны выгодные и неожиданные предложения, от которых будет трудно отказаться. Старайтесь четко планировать дела и больше отдыхать.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 24, 28. В феврале: 2, 6, 10, 14.

АСТРОПРОГНОЗ НА 2017 ГОД ПО ВОСТОЧНОМУ КАЛЕНДАРЮ

КРЫСА

...1960, 1972, 1984, 1996...

При поддержке покровителей возможен карьерный взлет. Во второй половине года не исключены претензии со стороны прошлых партнеров и друзей. Но если сумеете четко планировать свою деятельность, проявите характер и находчивость, то по итогам года сможете получить хорошую прибыль. Некоторые заключат удачный брак.

БЫК

...1961, 1973, 1985, 1997...

В год Петуха многие сумеют добиться успеха как в делах, так и на любовном фронте. Однако трудностей не избежать. Потребуются значительные усилия и настойчивость для их преодоления. Во второй половине года не исключены проблемы в семейных и личных делах, но как только вы освоитесь с происходящим, ваши дела быстро пойдут в гору.

ТИГР

...1962, 1974, 1986, 1998...

Для вас этот год не будет легким. Чтобы избежать конфликтов и столкновений, тщательно продумывайте свои шаги. В первой половине года возможны конфликты и в семье, и на службе. Если сумеете вовремя хорошо «затаиться» и выждать, то во второй половине года получите возможность значительно улучшить свое материальное положение.

КРОЛИК (КОТ)

...1963, 1975, 1987, 1999...

Начало года принесет финансовые трудности, проблемы со здоровьем. Возможны новые знаком-

ства или романы. Кто-то встретит свою судьбу. Во второй половине года звезды обещают удачу в бизнесе. В июле-августе желательно отправиться всей семьей на отдых. В конце года предстоит много работы, но возможны и перспективы в карьере.

ДРАКОН

...1964, 1976, 1988, 2000...

Рожденных в этот год ожидают удача, счастье в личной жизни, карьерное продвижение, удача в бизнесе, деньги — но все это при условии использования первой половины года для осуществления главных целей. Во второй половине года опасайтесь интриг и конфликтов, вызванных завистью. И весь год будьте внимательны к своему здоровью.

ЗМЕЯ

...1965, 1977, 1989, 2001...

В начале года избегайте авантур и не делитесь планами с незнакомыми людьми. Во второй половине года появится возможность учиться, общаться, путешествовать. Осенью больше времени уделяйте близким и укреплению своего здоровья. К концу года вы сумеете неплохо заработать, создать или укрепить семью, повысить свой авторитет.

ЛОШАДЬ

...1966, 1978, 1990, 2002...

Грядущий год обещает удачу и благоприятные перемены в личной жизни. Продолжайте и развивайте сотрудничество, укрепляйте деловые связи, расширяйте бизнес на взаимовыгодных условиях. Больше внимания уделяйте здоровью, а также сдерживайте себя в вопросах расходов и инвестиций в новые проекты.

КОЗА

...1967, 1979, 1991, 2003...

Для большинства людей этого знака год может оказаться судьбоносным. Некоторые захотят попробовать свои силы в новых сферах деятельности, но финансовые проблемы, семейные конфликты и сложные отношения с партнерами будут беспокоить почти весь год. Лишь осенью вы, наконец, почувствуете себя успешными и удачливыми.

ОБЕЗЬЯНА

...1968, 1980, 1992, 2004...

Вас ждет счастливый, творческий и успешный год. Благоприятное стечение обстоятельств в начале года может удачно повлиять на карьеру и принести неплохой доход. В июле-августе вам необходимо сделать паузу, чтобы отдохнуть и укрепить здоровье. В конце года откроются новые перспективы для бизнеса, творчества и любовных отношений.

ПЕТУХ

...1969, 1981, 1993, 2005...

Заманчивые предложения по работе или общественной деятельности будут в начале года, а во второй его половине вас ожидают популярность, достаток, позитивные перемены в личной жизни. Осенью возможны проблемы, связанные с конкурентами, здоровьем и близкими. Будьте осмотрительны, и вас минуют неприятности и конфликты.

СОБАКА

...1970, 1982, 1994, 2006...

Грядущий год ожидается сложным. Возможны конфликты с коллегами и партнерами, в некоторых случаях могут

возникнуть юридические споры. Доходы могут вырасти, но возможны и финансовые потери. Удача в этом году будет зависеть от умения договариваться с окружающими.

СВИНЬЯ

...1971, 1983, 1995, 2007...

Много сил будут отнимать повседневные дела. Во второй половине года могут появиться заманчивые перспективы для сотрудничества и личных отношений. С финансовой стороны все будет в порядке, но старайтесь все-таки жить по средствам. Здоровье не подведет, если будете избегать стрессов, а не устраивать их себе на каждом шагу сами.

Астролог-консультант
Николь БУРЯ



КОГО ОНИ ВЫБИРАЮТ, ИЛИ УСЛОВИЯ КРЕПКОГО БРАКА

«Я и трое моих подруг замечательные девчонки: симпатичные, умные, образованные, приятные в общении... и все одинокие — кратковременные связи не в счет. Получается, что либо мы чем-то не устраиваем потенциальных женихов, либо они вообще перевелись, и все до одного мужчины ищут исключительно легких и необременительных отношений. А время идет, и нам давно уже пора создавать свои семьи. Что в нас не так? Какими нам надо быть, чтобы на нас обратили внимание достойные мужчины?» Даша, 28 лет.

Хоть и бытует у женщин уверенность, что мы сами выбираем себе мужей, все-таки возможность выбора предполагает наличие хотя бы двух-трех мужчин, реально готовых жениться. А если и одного нет?

К сожалению, Даша права, и сегодня в планы многих молодых людей женитьба вообще не входит. А что входит? И по каким признакам те, кто все-таки женятся, выбирают себе суженых?

Сегодня мы поговорим на эту тему и не только...

РАЗНЫЕ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ

Какой бы современной, деловой и настроенной на карьерный рост ни была женщина, она постоянно слышит, как тикают ее биологические часы, и время, когда еще можно думать о ребенке, безвозвратно уходит. А когда уже построена карьера и заработано достаточно денег на безбедное существование вместе с потомком, надо найти мужчину, который будет отцом ребенка.

А как себя ведут мужчины? В юности они ищут красивых подружек, чтобы можно было похвастаться красотками перед друзьями. Причем выбирают исключительно сторонниц современной морали, потому что женитьба в их планы совсем не входит. Перефразируя известную поговорку, можно сказать: «Мужчины подбирают те яблоки, что уже упали, потому что тянутся за теми, что висят на ветках, им лень, либо нет желания, времени и возможностей».

А представьте, сколько всяких яблочек (и не только висящих) остаются невостребованными, если этих яблок гораздо больше, чем мужчин.

БЕЗ ЖЕНЩИНЫ ЖИТЬ... МОЖНО

Как только в крови молодого человека утихают гормоны, женщины перестают быть для них главной жизненной целью. И многие без женщин обойтись могут, а вот без денег, друзей и хобби — нет. Ведь женщины отнимают время, которое может быть потрачено на друзей и хобби, и силы, которые нужны на зарабатывание денег, а если рядом будет женщина, денег потребуются гораздо больше... Вот и выбирают современные образованные и самодостаточные мужчины борьбу за карьерный рост вместо ухаживаний за женщиной, которые могут и не увенчаться успехом. А создание семьи и рождение детей они откладывают на потом. Благо, репродуктивный возраст у представителей сильного пола продолжительнее.

А С ЖЕНЩИНОЙ... УДОБНО

Так считают те, кто видят в женщинах мамочку, домработницу или ширму.

Ни один алкоголик или наркоман ни за что не уйдет от женщины, если она предпринимает попытки вытащить его из болота зави-

симости, но при этом обихаживает, кормит и даже оплачивает его зависимость из своих кровно заработанных средств.

Ни один бабник не бросит женщину, которая принципиально не замечает его похаживаний на сторону. Ну не враг же он себе!

А когда у женщины заканчивается терпение и она ставит условие: «Или я, или наркотики (водка, карты, бабы...)», он давит на жалость и восклицает: «Не уходи! Я не могу жить без тебя! Ты нужна мне! Я без тебя умру!»

Сильный мужчина никогда так не скажет. Такие слова всегда наготове у того, кому очень хорошо живется за спиной сильной женщины, способной взять на себя все его проблемы.

Рассчитывать на внимание и даже брак с подобным мужчиной может каждая. Но нужен ли он вам?

ЖЕРТВЫ СТЕРЕОТИПОВ

Так каких же женщин все-таки выбирают мужчины?

Те, что помоложе, руководствуются модными тенденциями. Да, на эталон женской красоты тоже есть мода. Причем, мода на женский типаж меняется чуть медленнее, чем на наряды. То это томные красавицы, то пышнотелые красотки, то длинноногие блондинки, то подтянутые брюнетки.

Выбирать женщин, не учитывая тренды своего времени, могут себе позволить мужчины ближе к 30. Но, как мы помним, в это время женщины уже не являются трендом их жизни.

ПОДОБНОЕ К ПОДОБНОМУ

Как ни странно, но, согласно многолетним исследованиям ученых Института наук об эволюции в Монпелье (Франция), большинство мужчин выбирают женщин со схожими с их собственными чертами во внешности, характере, привычках, любимых занятиях. Согласитесь, сочетание всех этих черт — идеально, но многим достаточно даже какой-то одной. И вовсе не полные противоположности притягиваются. Точки соприкосновения у пары обязательно должны быть. Не на пустом же месте возникла поговорка, что счастливые супруги похожи друг на друга и чем дольше живут вме-



сте, тем больше становятся похожими.

Так что, возможно, мужчина с такой же ямочкой на подбородке или сходной формой ушей просто еще не нашел вас.

КАКИЕ ОНИ — ВЫБРАННЫЕ?

Никто не собирается спорить, что первое впечатление очень важно при знакомстве. А его составляют за несколько первых мгновений встречи и в основном — по внешности. Поэтому кажется, что красивой женщине проще привлечь к себе внимание и завоевать мужчину. Возможно, но не всегда. Ведь проблема не в том, чтобы завоевать, а в том, чтобы удержать.

Наверняка вы знаете немало женщин, которые, с точки зрения глянца, вообще не красивы, но при этом счастливы в замужестве за достойными мужчинами. За что их выбрали? Может, за то, что они не старались произвести впечатление, но и не отталкивали мужчин, а были готовы стать для них надежными друзьями? Кстати, многие считают, что крепкими остаются на долгие годы те браки, где супруги не только любят друг друга, но и дружат, где нет ведущих и ведомых, где муж и жена — опора друг для друга, а не

брак даже может оказаться довольно прочным — если муж будет исправно платить по счетам, а жена вести себя в рамках приличий. Отношения, в основе которых лежит равнодушие, обычно бывают крепкими. Но нужны ли вам такие отношения?

ЛЮБОВЬ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ

Мужчины все-таки выбирают и женятся. Есть множество примеров, когда они не только кладут жизнь к ногам не самых красивых и умных женщин, но живут даже с откровенными стервами и ничего менять в своей жизни не хотят. Друзья и родственники считают эти отношения неудачными, а мужчина, за выбор которого так переживают окружающие, уверен, что ему крупно повезло.

Он именно такую и искал, к таким его всегда тянуло и, наконец, он не просто нашел ее, но и полюбил. И больше ему ничего и не надо. Почему? Потому, что

ЭТО ЕГО ЖЕНЩИНА

Считается, что любовь с первого взгляда возникает, если человек встречает того, без кого дальнейшая его жизнь невысказана. Называйте его «второй половинкой» или «своим человеком» — неважно. Главное, что никакие доводы рассудка и расчеты в этом выборе участия не принимают. «Работают» исключительно подсознание и интуиция. Встретив свою женщину, мужчина вообще не рассуждает и не оценивает ее, не решает, подходит она ему или нет. Он крепко и глубоко влюбляется, а уж потом начинает изучать свое приобретение: «Да, не красавица, да, бывает вредной и упрямой, да, сумела за три секунды разозлить маму. Но какая же она замечательная, как сильно она мне нравится, я за ней хоть на край света!» Просто эта далекая от идеала женщина именно ТА, что соответствует его потаенным чаяниям и стремлениям. Кстати, он сам может даже не осознавать этого и не обращать внимания, что все его прошлые пассии так или иначе напоминали нынешнюю избранницу — женщину, подошедшую ему идеально.

КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНОЙ?

На вопрос, какой должна быть идеальная женщина, мужчины часто не могут ответить ничего, кроме расхожих

фраз: «Красивая, добрая, хорошая хозяйка». Поэтому не спрашивайте, что именно его не устраивает в вас, иначе вам придется слушать лекцию на тему «Настоящая женщина должна быть...».

А вот, если из его уст прозвучит фраза: «Как бы мне хотелось, чтобы ты...», не пропустите ее и запомните, о чем конкретно он говорил, потому что это будет крик души, отражающий его истинные, не всегда осознаваемые желания.

НАДО ЛИ СТРЕМИТЬСЯ К ИДЕАЛУ?

Однозначного ответа, надо ли меняться, чтобы стать для него идеальной, никто дать не может. Но жизнь диктует, что ответ скорее всего будет отрицательным. Если ваш характер и поведение близки к идеалу именно этого мужчины, и надо всего лишь сгладить какие-то неприципиальные мелочи, попробовать стоит. Но если между вами реальной и его идеалом — дистанция огромного размера, даже не начинайте.

Допустим, вы приложите титанические усилия и измените себя, но это будете уже не вы, а потеряв свою целостность и самобытность — то, что мужчины ценят в нас больше всего, — вы погасите и его интерес к вам. К тому же, как ни притворяйся белой и пушистой кошечкой, если вы в душе — черная и грациозная пантера, натура рано или поздно возьмет свое, и вы поймете, что только напрасно тратили время.

А мужчина, которому всю жизнь нравились пантеры, причем именно черненькие, вам обязательно встретится.

Вот только бы не слишком поздно...

Подготовила Мария ДРОНОВА

ОБУЗА

Скажите, какому мужчине при современном ритме жизни и загруженности нужна обуза? От родителей и детей куда не денешься, это понятно. Но зачем еще и жена, особенно если она уверена, что ее надо холить и лелеять, красиво ухаживать за ней, делать ей дорогие подарки, решать за нее ее проблемы? Причем, такими стереотипами в отношениях полов отличаются красивые женщины, априори считающие себя достойными всяческих почестей и ублажений, которые они готовы благосклонно при-

нимать, ничего не давая взамен. А нужна ли современному мужчине такая обуза? Разве только для статуса... Как ни странно, такой





ПОТАЙНОЕ МЕСТЕЧКО

Конечно, мы не храним деньги в стеклянной банке, но в любом доме найдется что-то ценное и нужное, что хорошо бы спрятать от чужих глаз. А возможно, вам просто хочется укрыть от посторонних какие-то подсобные помещения, где не бывает надлежащего порядка, или сохранить их приватность. Итак, где же сделать тайничок? Как говорил любимый герой Честертона отец Браун, «спрятать надо на самом видном месте».



ЗА КАРТИНОЙ

Глупо держать на виду запасной комплект ключей от квартиры, гаража или дачи. Они могут «уйти» вместе с каким-нибудь случайным посетителем. Но несколько постеров или фотографий в толстой рамке вряд ли будут восприниматься тайником для ключей.

ЗА ОБЛИЦОВОЧНОЙ ПЛИТКОЙ

Не во всяком доме можно устроить такой тайник. Нужна довольно толстая стена, чтобы в ней можно было выдолбить нишу по размеру плитки. Кстати, устраивая такой тайник, на забудьте сначала точно рассчитать его расположение. И не забудьте, что заветная плитка ничем не должна отличаться от соседних.

В ОСНОВАНИИ КУХОННЫХ СТОЛОВ

Даже если у вас нет пьющих родственников, которые любят неожиданно приезжать погостить, чтобы истрепить ваши запасы спиртного, ящики, которые выглядят как основание мебели, прекрасно подходят для хранения вина. Это хранилище не занимает места, бутылки ждут своего часа без доступа света и в горизонтальном положении, как и положено.

В КОНСОЛЬНОМ СТОЛИКЕ

Небольшой консольный столик отлично подходит для хранения документов, небольших коллекций марок, монет или просто личности. А уж что будет выдвигаться — внутренний ящик или наружный футляр — неважно. Главное, со стороны не должно быть видно никаких зазоров, позволяющих заподозрить, что в столике есть тайник.

ПОД ПОДОКОННИКОМ

Обычно подоконники в наших домах имеют стандартную толщину. Но никто не мешает вам заказать подоконники более причудливой формы, чтобы увеличенная толщина выглядела как элемент декора и не привлекала внимания.

А ЗА ЗЕРКАЛОМ...

...все, что угодно.

● Во-первых, в коробе — основе для зеркала — можно хранить украшения. И от чужих глаз далеко, и надевать их перед зеркалом удобно.

● А во-вторых, вместо того, чтобы сетовать на недостаточное пространство в ванной комнате: некуда деть необходимые





именно в этом месте мелочи, можно оборудовать для них особое место. Выдвигающиеся с боков зеркала ящики вряд ли можно назвать тайниками, они, скорее, служат для поддержания порядка и используются как полочки для мелочей. Но при желании там можно спрятать что-то ценное.

ЗА СТЕЛЛАЖОМ ИЛИ ДВЕРЬЮ...

...укрыть можно не только комнату или кладовую, но и целый этаж.

● К вашему ребенку часто приходят друзья? Чтобы они не мешали вам работать и ограничили свою разрушительную деятельность дозволенными помещениями, спрячьте лестницу на второй этаж за стеллажом с книгами. Он также поможет вам сохранить приватность спальных помещений, которые обычно располагают на втором этаже.

● В частном доме рядом с кухней иногда устраивают небольшую кладовую для продуктов и утвари. Это не то помещение, которое должны видеть посторонние люди. Прикройте вход в кладовую стеллажом.

● У вас было два прохода в кухню? Один из них можно замаскировать под старинный шкаф. Пара выкатных ящиков и один навесной, выполненные в том же стиле и расположенные по бокам от шкафа, создадут впечатление, что вы дополнили свою кухню остатками старинного гарнитура.

Вряд ли кому-то придет в голову, что две створки шкафа и выдвигаемые ящики — это дверь в другие помещения.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ДВЕ МУЗЫ ДЯДИ ГИЛЯЯ

Владимир Алексеевич Гиляровский — или «Гиляй» («дядя Гиляй»), как звали его не только друзья и близкие, но и шапочно-знакомые — прожил долгую жизнь. А событий в ней уместилось на целых три! Потому и жива до сих пор слава блестящего московского репортера, поэта, великолепного знатока Москвы, сохранившего в своих книгах ее облик, что не только памятен этим остался, но еще и биографией, жизнью своей — что была покруче, похлеще самого увлекательного приключенческого романа!

...Как и у всякого творческого человека, были у него музы, которые появились в его судьбе почти одновременно и стали верными помощниками и путеводными звездочками — жена Маша и Москва. Этим своим музам — любимым и обожаемым — он отдал пятьдесят лет своей жизни.

«ЖИТЬ БЕЗ ПРИКЛЮЧЕНИЙ НАМ НИКАК НЕЛЬЗЯ!..»

Родился наш герой 26 ноября 1853 в Вологодской губернии в семье управляющего лесным имением Алексея Ивановича Гиляровского. В восемь лет Володя потерял мать, а через некоторое время у него появилась мачеха — «милая и добрая», как он вспоминал, Мария Ильинична Разнатовская. Мачеха искренне любила пасынка, обучала его французскому, светским манерам, настояла на обучении в гимназии. Однако Володе больше нравилось обучаться у «дядьки» — жившего у них старого друга отца — матроса Китаева. Он, по воспоминаниям В.А. Гиляровского, «научил никогда не врать, но всегда помалкивать, скакать верхом, лазать по деревьям, плавать, стрелять, ходить на медведя с рогатиной и побеждать любого противника в кулачном бою... Дядька, беглый матрос, побывал и в Японии, и в Китае, научил меня японской борьбе, развил силу...»

А потом я ушел из родного дома, и вообще из города Вологды — пешком, на Волгу, в Ярославль, оставив отцу записку: «Буду работать бурлаком». И, действительно, добрался, и был принят в ватагу по документам одного умершего от холеры бурлака. Через месяц сын титулярного советника накачал мускулатуру, загорел так, что стал чернее арапа, научился мастерски играть в «орлянку» и за неутомимость заслужил прозвище Бешеный!..»

Отыскавший сына отец определил его в 173-й Нежинский пехотный полк, а затем и в юнкерское училище. И стать бы через некоторое время Гиляровскому-юнкеру офицером, да как-то в увольнении нашел он под кустом брошенного ребеночка, принес его в училище. Поднялся скандал, неблагонадежного юнкера отчислили обратно в полк, а он подал в отставку и, сменяя на рынке мундир на старое потрепанное пальто и выдавшее виды кепи, снова пошел

бродить по Руси-матушке. Так сын титулярного советника сделался настоящим бродягой. Где-то колол дрова, где-то служил пожарным. Поднимался на Эльбрус, работал на белильном заводе, бывало, воровал в трактирах. Подрядился к богатому казаку объездчиком лошадей. С лихими людьми знался, и они держали его за своего. Из-под ножа вернулся, от голода умирал, да не умер, замерзал, да не замерз. Всякое бывало; если бы не сила да ловкость, в трусубах не выжил бы.

Довелось ему и в цирке выступать, и на театральных подмостках. В русско-турецкой войне принимал участие — в отряде пластунов (своеобразный казачий «спецназ»).

После окончания войны Гиляровский вернулся в театр. В 1879 году он получил приглашение от давнего знакомого из Пензы, державшего театр, и тут же отправился в путь.

«ВСЬ МИР — ТЕАТР...»

«Семья Баума была одной из театральных пензенских семей. Две дочери выступали с успехом на пензенской сцене. Одна из них... стала известной инженером Дубровиной... В первый раз я попал к ним, провожая после спектакля Баум-Дубровину и ее неразлучную подругу — гимназистку М.И. М-ну, и был приглашен зайти на чай. С той поры свободные вечера я часто проводил у них и окончательно бросил мой гулевой порядок жизни и даже ударился в лирику, вместо прежних разудальных бурлацких песен».

Это из воспоминаний Гиляровского, а гимназистка «М.И. М-на» — Мария Ивановна Мурзина, милая и обаятельная девушка, спокойная, терпеливая, надежная. Она была сиротой, семейство Баумов ее приютило и помогло окончить пензенскую гимназию; Мария получила право работать домашней учительницей. Когда она познакомилась с Владимиром, ей было восемнадцать, ему — двадцать шесть.

Их знакомство быстро переросло в самые дружеские и теплые отношения, а потом и в любовь. Но что мог предло-

жить своей возлюбленной бедный провинциальный актер, начавший пописывать в газеты стишки и репортерские «зарисовки»? Гиляровский решает добиться успеха во что бы то ни стало и отправляется в Москву, где продолжает «совмещать» работу в театре и репортерство. В 1881 году он поступает на работу в скандально-популярную газету «Московский листок», там проходит настоящую «школу репортера». Он сметлив и умен, невероятно энергичен — поспевает везде, где происходят мало-мальски значимые события.

А невесте он писал письма: «Ты одна для меня все на свете... Передо мной на столе, заваленном листами исписанной бумаги, стоит дорогая мне карточка с венком из колосов и цветов на густой русской косе... И работаете с удовольствием, с радостью». Эта фотография стояла у него на столе всегда, всю жизнь.

После публикаций нескольких сенсационных репортажей Гиляровский становится известен всей Москве, он вхож в дома влиятельных лиц, но не гнушается изучать и московское «дно». Постепенно появляется достаток. В 1884 году Владимира Алексеевича пригласили в самую уважаемую московскую газету «Русские ведомости». А вскоре состоялось скромное венчание, со стороны жениха присутствовали два человека: Антон Павлович Чехов и знакомый репортер...

«БОГАТЫРСКАЯ НАША СИЛА...»

За Гиляровским-Гиляем быстро закрепилась слава не только блистательного газетчика, но и знатного силача, а также совершенно ребячливого озорника. Он мог подкрасться к сидящему в кресле человеку солидной комплекции и вместе с креслом поднять его в воздух. Как-то, выйдя из ресторана, Гиляй ухватился одной рукой за фонарь, другой за извозчицкую пролетку, и лошадь не смогла сдвинуться с места.

Невероятная, бьющая край энергия и сразу покорявшее собеседника обаяние — он все делал «крупно», размашисто, весело, с удалью: демонстри-

ровал мускулы, сгибал копейку, закручивал спиралью чайную ложку, шумно угощал табаком, показывал карточные фокусы...

Притчей во языцех стал штамп-экслибрис, придуманный им для своей библиотеки, которой многие любили пользоваться, а вот возвращали книги не всегда: «Эта книга украдена из библиотеки В.А. Гиляровского». Не менее известен и случай на выставке художников-супрематистов «Ослиный хвост». Гиляровский останавливался возле каждой картины и раздосадованно хмыкал, понимая, что ничего в них понять не может. А одну из них — с названием типа «Голубое в зеленом» — он, улучив момент, пока никого не было рядом, перевесил вверх ногами; пока работала выставка, Гиляровский каждый день ходил смотреть, не исправил ли кто «кошунства». Нет, никто не исправил. Даже автор...

Кстати, силушку свою Гиляровский обрел не только в скитаниях по Руси да бурлача на Волге. Константин Паустовский рассказывал, что однажды Владимир Алексеевич приехал на побывку к отцу и, желая показать свою силу, завязал узлом кочергу. Глубокий старик-отец не на шутку рассердился на сына за то, что тот испортил хорошую домашнюю вещь, и тут же в сердцах... развязал кочергу!

СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ...

В Москве они осели в Столешниковом переулке, где и прожили полвека.

Хлебосольный, открытый и шумный дом Гиляровского был средоточием артистической, газетной и художественной Москвы, здесь практически не переводились гости. Для этих непереводающихся гостей Мария Ивановна заказывала у посудных дел мастеров невероятных объемов кастрюли и чугуны, сковороды, на которых, наверное, мог зараз уместиться средних размеров бык!

Гиляровский дружил или был близко знаком с Л. Андреевым и Куприным, Короленко и Станиславским, Шаляпиным и Блоком, Брюсовым и Буниным, Горьким и Качаловым, Ермоловой и Есениным, Паустовским и Репиным, Саврасовым и Чеховым, не считая «лиц менее известных».

Для Антона Павловича Гиляровский был великолепным источником сюжетов. К примеру, рассказал он как-то о собачке, сбежавшей в Тамбове от хозяев и попавшей в цирк. Так родилась чеховская «Каштанка». В другой раз Гиляровский поведал о своем соседе крестьянине Никите, который ворует с железной дороги гайки для грузил, и Чехов написал «Злоумышленника».

И по строю своей души, и по внешности Гиляровский был настоящим запорожцем — ему бы жить во времена Сечи, вольницы, отчаянно смелых набегов, бесшабашной отваги!.. Недаром Репин написал с него одного из

своих казаков, пишущих письмо турецкому султану — того, что хохочет во все горло, уперев руки в бока. А скульптор Андреев для барельефа на памятнике Гоголю с него писал Тараса Бульбу.

Творческие и деловые, просто дружеские посиделки порою затягивались допоздна. А в тылу Гиляя пребывала Мария Ивановна. Она прекрасно готовила, варила варенье, делала домашние настойки, шила, вязала, была интеллигентной, мудрой и даже помогала Гиляровскому в его работе. Часто приходилось все это совмещать: летом, например, нередко была картина, когда в их квартире в чане на кухне варилось варенье, Мария Ивановна в зале беседовала с Чеховым и Куприным, ожидающими возвращения хозяина дома, и при этом у нее в руках мелькали спицы...

Но не всех гостей мужа Мария Ивановна терпела безропотно. Если Чехова и Станиславского «терпеть» и угощать ей было приятно, то видеть всех тех оборванцев, что Гиляровский иногда приводил с Хитровки домой, порой становилось невмоготу. Она боялась, что какой-нибудь хитровский гость попросту «прирежет ночью». Этого, к счастью, ни разу не случилось, зато вшей и прочих болячек такие «гости» притаскивали в дом достаточно...

«КОРОЛЬ РЕПОРТЕРОВ». ПОЭТ. БЫТОПИСАТЕЛЬ

«Московский листок», «Русские ведомости», «Русская мысль», «Петербургский листок», «Новое время», «Мурaveй», «Оса», «Русское слово», «Россия» — чередовались издания, с удовольствием публиковавшие материалы Гиляровского. А в этих изданиях рассказы и стихотворения чередовались с бойкими репортажами с мест событий, отличавшимися ярким выразительным языком.

С 1887 года выходили его рассказы, сборники стихов, но все же наибольшую известность он получил как журналист и бытописатель Москвы, ведь он не только мастерски владел словом, но и в прямом смысле слова обошел всю Москву на своих двоих, знал ее и на вкус, и на ощупь, и по запаху, знал и лицо, и подноготную...

Гиляровский, обгоняя извозчиков, носился по Москве, с убийства на разбой, с пожара на крушение, лазил по крышам вместе с пожарными, проникал в трушбы и притоны, сидел в трактирах, бродил по ярмаркам, во все вглядываясь, ко всему прислушиваясь и все впитывая в себя, чтобы потом разразиться очередным блестящим репортажем или журналистским расследованием. Его имя не раз гремело на всю Россию, а газеты с его статьями всегда раскупались нарасхват.

КОТЛЕТКИ — НА ДЕСЕРТ

Вскоре после того, как Мария стала его женой, Гиляровский написал ей в

альбом: «Поручаю тебе, дорогая, мою жизнь и суровую долю. И мечты, и надежды, и силы, и мою непокорную волю... Все отдам я тебе, не жалея, что дано мне судьбою на долю. Не отдам только воли я даром — заплачу мне любовью за волю».

Так все и случилось. Любовью она ему платила до самой смерти, но воли его взамен не отнимала. Конечно, в связи с женитьбой, началась его оседлая жизнь. Хотя, что значит оседлая для репортера, которого прежде всего «ноги кормят».

Е. Киселева, родственница Гиляровского, писала: «По характеру своему Мария Ивановна была совершенной противоположностью дяде Гиляю. Замкнутая, очень спокойная, с постоянством привычек и нелюбовью к передвижениям... Проводила свою жизнь дома неутомимым, бдительным и никем не заменимым стражем его благополучия. Дядя Гиляй, как бы ни был занят, с себя никогда хозяйственных забот не снимал, оставался деятельным и заботливым хозяином. И все же основой дома была Мария Ивановна».

Гиляровский умел ценить свою жену — ни разу не сказал ей грубого слова и всегда дарил ей первый экземпляр своих книг. А когда она увлеклась вдруг вегетарианством, даже в этом не перечил. Спокойно поедая морковные котлетки. Правда, перед обедом заворачивал в трактор, ел расстегаи да заливного поросенка, а морковные котлетки были вроде десерта...

ЛЮБОВЬ БЫВАЕТ ДЛГОЮ...

Более полувека даровала судьба их союзу. И никогда ничто его не нарушило. Мария Ивановна прожила очень долгую жизнь — она умерла на 92-м году жизни, в 1953-м. Все годы без своего Володи она посвятила его памяти, превратив квартиру в музей Гиляровского — как дань памяти человеку, сохранившему для нас Москву и неповторимое обаяние того времени, когда он жил.

Владимир Алексеевич Гиляровский скончался 1 октября 1935 года в полночь. Смерти он не боялся:

Пусть смерть пугает робкий свет,
А нас бояться не принудит.
Пока мы живы — смерти нет,
А смерть придет — так нас не будет.
А незадолго до кончины радовался тому, что от него никто ни разу в жизни не заплакал.

— Душа моя чиста... Чиста совесть... Как у новорожденного. Чувствую, как мне легко будет на ростанях!..

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

В. Гура. Жизнь и книги дяди Гиляя;
В. Лидин. Люди и встречи; Е. Киселева.
Рассказы о дяде Гиляе; Н. Морозов.
Сорок лет с Гиляровским;
и Интернет-сайтов

Согласитесь, что кино оказывает огромное влияние на женские души. Возможно, опираясь на мировой кинематограф, мы — сознательно или нет — переносим в реальный мир любимые образы и сверяем с их характерами собственные. Особенно в ситуациях, связанных с отношениями к мужчинам.

Тест, который мы предлагаем вам сегодня, — это не руководство к действию и не жизненно важный вывод о вас. Это — шутка. Но, как известно, в каждой шутке — доля шутки. Попробуйте ответить на вопросы теста и определите, как бы вы вели себя в похожих ситуациях.

Для примера мы возьмем известные фильмы: «Дневник Бриджит Джонс», «Красотка», «Криминальное чтиво» и «Основной инстинкт». Какая из героинь этих фильмов по характеру и манере общения с мужчинами вам ближе всего? Итак...



КАКАЯ РОЛЬ ПОДХОДИТ ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

1 Мужчина вашей мечты должен...

...всегда быть готовым выручить вас из любых затруднительных ситуаций, в которые вы постоянно попадаете — А.

...уметь прятать свои чувства за внешней невозмутимостью — Б.

...с умилением смотреть, как вы, такая большая девочка, спите в обнимку с плюшевым мишкой — Г.

...так же, как вы, любить риск и уметь находить выход из любой ситуации — В.

2 На вечеринке вы случайно поймали на себе заинтересованный взгляд потрясающего незнакомца, и он направляется прямо к вам. Вы:

от неожиданности роняете из рук бокал с коктейлем, пролив его прямо на свою одежду — А.

уверены, что завтра утром он проснется в вашей постели — Б.

думаете: «Интересно, он богат? Если он подарит мне колечко, с ним можно будет поговорить» — Г.

размышляете примерно так: «Он, наверное, хотел бы со мной познакомиться, но это решаю только я сама» — В.

3 Что вы сделаете, если он не придет на свидание?

При следующей встрече поставите перед ним коробочку конфет, открыв которую, он убедится, что коробочка пуста — Б.

Глядя ему прямо в глаза и мило улыбаясь, «выроните» его смартфон под колеса автобуса — В.

Проглотите обиду, но не забудете, а при удобном случае обязательно ему это припомните — А.

Оказывается, у него было совещание. Но позвонить-то можно было — Г.

4 Во сне он произносит какое-то женское имя. Как вы отреагируете?

Спуститесь к его машине с бал-

лончиком краски и напишете это имя прямо на капоте — В.

Попробуете найти это имя в его мобильнике — Б.

Когда он просыпается, вы делаете вид, что спите, и с нежностью произносите имя другого мужчины. Но он заливается хохотом — А.

Тут же встанете и соберете свои вещи. А он проснется от звука хлопнувшей за вами двери — Г.

5 Вы оказались в лифте с симпатичным мужчиной... Что вы сделаете?

Вызывающе поправите мини-юбку и одновременно надуете огромный шар из жевательной резинки — Г.

Попросите его подержать вашу сумочку, а сами в это время будете подкрашивать губки — Б.

На протяжении всей поездки будете мучительно думать, как обратить на себя внимание, и за секунду до вашего этажа спросите: «А вам на какой этаж?» — А.

Сделаете вид, что вовсе не заметили его присутствия — зачем его смущать? — В.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А:

Ваша родственная душа — простушка БРИДЖИТ ДЖОНС — РЕНЕ ЗЕЛВЕГЕР В ФИЛЬМЕ «ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС».

ЕЕ ОБРАЗ: в ее гардеробе «живут» платья, которые носила в молодости ее мама, убийственные мини-юбки и зимняя фланелевая пижама.

ПОЧЕМУ ОНА ИМЕЕТ УСПЕХ У МУЖЧИН? Ее несобранность и беспомощность позволяют мужчинам чувствовать себя рядом с ней просто сильными рыцарями.

ЕЕ ХАРАКТЕР И ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ. Полная противоречий, щедрая и спонтанная, она легко впадает в крайности, любит жизнь и не боится быть самой собой. Правда, окружающие часто пользуются ее открытостью и прямотой.

ЕЕ РОЛЬ ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ девушки, которая переживает душевный кризис или хочет превратить свои комплексы из недостатка в достоинство.

ЕЕ СИЛА В ТОМ, ЧТО ОНА МОЖЕТ прямо сказать все, что угодно, хотя из-за своих реплик и замечаний часто попадает впро�ак и остается непонятой.



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б:

Ваша родственная душа — сексуальная и холодная королева КЭТРИН ТРЭМЕЛЛЬ — ШЭРОН СТОУН В ФИЛЬМЕ «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ».

ЕЕ ОБРАЗ: ее элегантность и идеальные манеры позволяют видеть в ней леди из высшего общества, но некоторые детали ее имиджа (отсутствие белья и пикантная татуировка) выдают в ней натуру страстной тигрицы.

ПОЧЕМУ ОНА ИМЕЕТ УСПЕХ У МУЖЧИН? Ничто в женщине не привлекает сильнее, чем контраст между ее холодной внешностью и яркой сексуальностью наедине. Мужчины не могут устоять перед ореолом загадочности и опасности, окружающим ее.

ЕЕ ХАРАКТЕР И ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ. Замкнутая и отстраненная от происходящего, но полная высокомерной иронии, она постоянно контролирует себя, не забывая об этом даже в постели.

ЕЕ РОЛЬ ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ умной женщины, которая любит играть с мужчинами в «кошки-мышки», и придает особую остроту отношениям с ними.

ЕЕ СИЛА В ТОМ, ЧТО ОНА МОЖЕТ, несмотря на холодность, в любой ситуации быть очень сексуальной, чем постоянно провоцирует мужчин.



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В:

Ваша родственная душа — эксцентричная женщина-вамп МИА УОЛЛАС — УМА ТУРМАН В ФИЛЬМЕ «КРИМИНАЛЬНОЕ ЧТИВО».

ЕЕ ОБРАЗ: ярко-красная помада, глубокое декольте, сапоги на высоких каблукках и парочка... пистолетов.

ПОЧЕМУ ОНА ИМЕЕТ УСПЕХ У МУЖЧИН? Уверенность в себе и неудержимость в сексе привлекает самых сильных и смелых мужчин, которые пойдут за ней на край света и будут участвовать во всех ее приключениях, чем бы им это не угрожало.

ЕЕ ХАРАКТЕР И ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ. Дерзкая, импульсивная и непредсказуемая девушка, от которой никогда не знаешь, чего ожидать. Сейчас она — само очарование, а через секунду — фурия, обьятая гневом. Одним словом, необыкновенно притягательная и опасная.

ЕЕ РОЛЬ ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ бесстрашной, любящей приключения девушки, обладающей богатым воображением, которая легко переходит границы и готова принять последствия своих дерзких поступков.

ЕЕ СИЛА В ТОМ, ЧТО ОНА МОЖЕТ высказать вслух все, что приходит ей в голову, и ожидать от окружающих полного подчинения.



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г:

Ваша родственная душа — красотка ВИВЬЕН УОРД — ДЖУЛИЯ РОБЕРТС В ФИЛЬМЕ «КРАСОТКА».

ЕЕ ОБРАЗ: сочетает в себе легкую вульгарность, открытость и трогательную детскую невинность.

ПОЧЕМУ ОНА ИМЕЕТ УСПЕХ У МУЖЧИН? Рядом с ней они чувствуют себя и крепостью, и путеводной звездой одновременно. А отношения с ней напоминают вечную историю Пигмалиона и Галатеи...

ЕЕ ХАРАКТЕР И ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ. Не обремененная условностями и комплексами, зажигающая своей энергией и теплом души, она будет до последнего сражаться за то, во что искренне верит. Снаружи она может показаться сильной и уверенной в себе взрослой женщиной, но внутри — она всего лишь наивный ребенок.

ЕЕ РОЛЬ ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ девушке, для которой окружающий мир — враждебные джунгли, но она верит, что принц рано или поздно появится под ее балконом. Или для той, которая выбирает имидж «крутой девчонки», чтобы спрятать за ней свою нежную и ранимую душу.

ЕЕ СИЛА В ТОМ, ЧТО ОНА МОЖЕТ прямо сказать о том, что чувствует, даже если ситуация совсем не располагает к искренности.



ХОББИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ХОББИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Итак, вы познакомились с интересным мужчиной. О чем можно поговорить с ним, кроме разрешенной этикетом погоды? Зная, что люди больше всего любят говорить о себе, любимых, лучшим выходом будет задать вопрос: «Чем занимаетесь?» Но некоторые мужчины подозревают всю женскую половинку человечества в меркантильности и воспринимают такой вопрос как желание получить сведения об их материальном положении. Поэтому, чтобы не вызвать таких подозрений, лучше спросить: «Чем вы любите заниматься в свободное время?» Вопрос о хобби достаточно безобиден и очень удобен для завязывания беседы. Но, расспрашивая мужчину о его хобби, вы получите представление и о его характере, и о жизненных ценностях, и даже немного об отношении к женщинам.

Конечно, вам может попасться индивидуум, хобби которого — пить пиво, лежа перед телевизором. Но и такое будет показателем его примитивных желаний и потребностей, расскажет о его лени и нежелании что-либо менять в своей жизни. Но могут встретиться и вполне нормальные мужчины с нормальным хобби.

ОН — ВИРТУАЛЬНЫЙ ИГРОК

Удивительно, что вам вообще удалось с ним познакомиться вживую, а не в виртуальном пространстве. Он виртуозно управляется с «мышкой» и с удовольствием живет воображаемой жизнью героев игр. Там он всемогущ и с легкостью решает любую проблему. А если не с легкостью, то у него есть множество попыток, чтобы все-таки ее решить и выйти на новый уровень. В крайнем случае есть перезагрузка. Вся его жизнь и интересы сосредоточены в виртуальном пространстве, а в реальности с такой же легкостью общаться с окружающими он не умеет, если речь не идет о любимых играх. Мужчина, для которого компьютер — единственный друг, обычно замкнут и обитает в своем закрытом мире. Но если вдруг вам все-таки удалось познакомиться с таким и при этом вы не играете, знайте, строить отношения вам придется самой. Да, игроман — мужчина без претензий, умеет довольствоваться малым. Но это малое обеспечивать будете вы. Поскольку вся его жизнь — в игре, в реальной жизни он использует те же приемы решения проблем, вплоть до перезагрузки. С другой стороны, он, скорее всего, спокойно отнесется к тому, что вы, отправившись к подруге, позвоните ему около полуночи и скажете, что останетесь у нее ночевать.

ОН — КОЛЛЕКЦИОНЕР

Вы думаете, что времена, когда люди собирали марки, монеты и фантики, давно прошли? Воспе нет. Конечно, теперь есть возможность коллекционировать что угодно, включая антиквариат, яхты, са-

молеты и раритетные автомобили. Но на деле многие по старинке предпочитают собирать что-то менее громоздкое. Все коллекционеры по натуре люди спокойные, немного замкнутые, предпочитают устоявшийся образ жизни, и не любят резких перемен. Но предмет их собирательства, как правило, раскрывает спрятанные в глубине души и нереализованные желания.

■ Марки обычно собирает интеллигент и романтик. Если марки со странами и городами, значит, в душе этого человека живет мечта о путешествиях, хотя по натуре он может быть домоседом.

Если мужчина отдает предпочтение маркам с портретами знаменитостей, значит, он пока не смог реализовать себя, добиться успеха в жизни.

■ Монетам обычно отдает предпочтении человек, у которого сложные отношения с деньгами. Он может сколько угодно вешать, что не в деньгах счастье, но деньги ему необходимы, чтобы чувствовать себя в жизни уверенно.

■ В последнее время опять стало модным собирать холодное оружие. Вам кажется, что собирать его может только агрессивный мужчина? Вы не правы. Он только хочет казаться крутым, а на деле может быть очень неуверенным человеком.

Помните, коллекционирование — хобби дорогое, а значит, на редкую марку, монету или кинжал коллекционер может без зазрения совести потратить все сбережения семьи.

ОН — ГУРМАН ПО ЖИЗНИ

Это не значит, что он обедает исключительно в элитных ресторанах. Просто он любит все изысканное и изящное, поэтому умеет гото-

вить редкие и сложные блюда, не доверит украшать свое жилище дизайнеру, сам выберет и купит или смастерит своими руками те детали, которые сделают интерьер уникальным. Он

всегда выбирает модную одежду и дорогие аксессуары. Такого мужчину можно смело назвать метросексуалом. Он имеет достаточно денег и с удовольствием тратит их на себя и свою неповторимость. И его хобби, будь то умение готовить блюда тайской кухни или выращивание редких папоротников, призвано выделить его среди других мужчин. Но такой мужчина обычно — натура чувствительная. Если у него хватает терпения и внимания, чтобы довести вкус соуса до совершенства или вырастить из спор папоротник, наверняка, их хватит и для того, чтобы довести до точки кипения ваши чувства. Мужчина, выбирающий в качестве хобби занятия, которые традиционно считаются женскими, обычно очень внимателен к деталям. Будьте уверены, что ваша новая прическа или туфли никогда не останутся незамеченными. Но и любые недостатки внешности или одежды будут приняты во внимание. Поскольку этот мужчина не считает зазорным ходить в салоны красоты, делать маникюр, маски и красить воло-



сы, вы тоже должны получать удовольствие от этих занятий, тогда вы будете на одной волне.

ОН — ЗАВСЕГДАТАЙ СОЦСЕТЕЙ

Если мужчина тратит свое свободное время на опосредованное общение через социальные сети вместо того, чтобы завести реальных друзей и проводить время с ними, значит, вам встретился неуверенный в себе человек, недовольный своей жизнью и тем, чего он в ней достиг. При живом общении этого не скроешь, а в сети можно придумать себе какую угодно внешность и биографию. Да, вы можете найти его страничку и многое узнать о нем, внимательно изучив ее. Вот только будет ли это он сам или его мечты о том, каким он хотел бы быть? Многие так привыкают к виртуальной личине, что окружающим приходится общаться не с реальным человеком, а с фантомом.

ОН — ТРАДИЦИОНАЛИСТ

Любит охоту, рыбалку, баню в компании друзей и пива — традиционные мужские увлечения. Возможно, он покажется вам слишком скучным и приземленным. Но это из-за того, что у вас разные жизненные цели. Он хочет стабильных отношений, крепкую большую семью, дом поближе к природе. В девушках ему нравится естественность, а не меркантильность. С ним вам будет спокойно и надежно. В нем достаточно терпения, чтобы выдерживать ваши женские выкрутасы, но с другой стороны, он ждет, что вы если не разделите его хобби, то хотя бы не будете ворчать и препятствовать.

Если вы любите охоту, то не стоит врать его любимому занятию. Надо сказать, что если вы хотите блистать нарядами в изысканном обществе, ищите мужчину-гурмана, а не мужчину-рыбака.

ОН — ФАНАТ

(футбола, хоккея, баскетбола и т. п.)

Если вы выберете в спутники фаната, знайте, что вам частенько придется оставаться одной, ведь все свободное время он будет стремиться провести на стадионе. А с

другой стороны, он — общительный и эмоциональный человек, умеющий ладить с людьми и «играть в команде». Он способен поддержать товарищей после проигрыша, посочувствовать и порадоваться за компанию, значит, все эти эмоции и чувства он сможет проявить и по отношению к любимой женщине. У него есть еще один плюс: на стадионе он выплескивает всю скопившуюся агрессию и негативные эмоции, а к вам возвращается ласковым плюшевым мишкой.

ОН — МАСТЕР

С золотыми руками. Любое дело спорится в этих руках, любая задумка находит реальное воплощение. Он всегда готов приобрести очередной навык и опыт. С такой же охотой заботится он и о близких людях. Свои чувства он не всегда облекает в слова, считая, что судить надо по делам. Если он решил перестроить в вашей квартире кухню — это равносильно предложению руки и сердца.

Причем, вряд ли вы услышите это предложение, выраженное словами, пока кухня не будет закончена. Другими словами, если вы — романтическая девушка, у вашего мастера на все руки может не оказаться для вас подходящих инструментов.

ОН — ЛЮБИТЕЛЬ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Занятия спортом и красивое тело — это тренд последних лет. В желании быть здоровым и красивым ничего плохого нет. Те, кто регулярно посещают спортзал, более устойчивы к стрессам, что по нашим временам



очень полезное качество. Но присмотритесь внимательно к любителю спорта. Если он способен тренироваться каждую свободную минуту, чтобы прокачать очередной кубик пресса, такого же совершенства он будет требовать и от вас. А тот, кто ходит в зал, чтобы поддерживать форму и избавиться от накопившейся энергии, может оказаться превосходным партнером.

ОН — ЭКСТРЕМАЛ

С катанием, паркур или рафтинг — вот занятия для мужчины, который воспринимает жизнь сразу всеми органами чувств. Ему труднее, чем другим, получить удовольствие. Каждый раз требуется что-то более сложное и опасное, чтобы дать выход скопившемуся адреналину. Смысл его жизни в движении, преодолении трудностей и достижении новых вершин. Только тогда она заиграет для него всеми красками, и он ощутит ее полноту. Рядом с таким мужчиной надо либо разделять его увлечения, либо быть готовой к тому, что рано или поздно подобное времяпрепровождение может закончиться плачевно.

Помните, наличие хобби — это показатель гармоничной личности. И неважно, собирает мужчина этикетки от пива или модели

известных парусников мира, именно в мире своих увлечений он чувствует себя по-настоящему свободным, может быть самим собой, управлять реальностью и моделировать ее по своему усмотрению. Хобби — это всегда отражение внутреннего мира человека, поэтому он готов отдавать ему все свободное время и силы.

И если вам попался мужчина с каким-либо увлечением, будьте к этому готовы.



Об ответственности за последствия ДТП, произошедшее по вине несовершеннолетнего

У меня в ДТП погиб сын, ему было 10 лет. Виновнику ДТП 15 лет. Что будет ему, если мы напишем заявление на него? Посадят ли его, или нам надо писать на его родителей о возмещении ущерба?

Уголовная ответственность за нарушение правил дорожного движения, повлекшее причинение смерти, наступает с 16 лет. Соответственно, уголовное дело в отношении виновника ДТП возбуждаться не будет.

Ответ на вопрос о том, с кого можно взыскать денежные средства в связи с гибелью сына, зависит от ряда обстоятельств.

Так, если ответственность собственника транспортного средства, которым управлял несовершеннолетний виновник ДТП, была застрахована, то Вы можете подать в страховую компанию, в которой была застрахована ответственность, заявление о производстве Вам выплаты.

Пунктом 7 ст. 12 Федерального закона «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств» предусмотрено, что размер страховой выплаты за причинение вреда жизни потерпевшего составляет 475 тысяч рублей; не более 25 тысяч рублей в счет возмещения расходов на погребение — лицам, понесшим такие расходы.

С учетом того, что виновник ДТП не являлся лицом, допущенным к управлению транспортным средством, страховая компания может отказать добровольно произвести страховую выплату. Между тем, после получения отказа Вы вправе обратиться в суд с соответствующим иском, поскольку судебная практика (п. 45 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 29.01.2015 N 2 «О применении судами законодательства об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств») исходит из того, что при наступлении страхового случая страховая компания должна произвести выплату, а потом может взыскать размер возмещения с виновника ДТП.

Если же ответственность собственника транспортного средства застрахована не была, то Вы, как мать погибшего, можете поставить вопрос о возмещении расходов на погребение сына и компенсации морального вреда как с самого виновника ДТП, так и с его родителей.

Формально несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно несут ответственность за причиненный ими вред. При этом п. 2 ст. 1074 ГК РФ установлено, что в случае отсутствия у несовершеннолетнего дохода, возмещение вреда может быть возложено на его родителей. Однако после достижения несовершеннолетним виновником ДТП совершеннолетия (18 лет), обязанность его родителей по компенсации Вам вреда прекратится.

Поэтому целесообразно рассмотреть вопрос о том, чтобы взыскать причиненный моральный вред с владельца транспортного средства. Если владельцем был, к примеру, отец виновника ДТП, то обязанность отца как владельца источника повышенной опасности компенсировать причиненный Вам вред не прекратится с совершеннолетием виновника ДТП, поскольку основания для взыскания денежных средств будут уже иные: деньги с него будут взысканы не как с родителя, а как с владельца источника повышенной опасности, который обязан отвечать за причиненный таким источником вред.

Для компенсации расходов на погребение необходимо представить товарные и кассовые чеки, подтверждающие факт несения таких расходов.

Размер компенсации морального вреда законом не установлен и определяется судом в каждом конкретном случае, исходя из обстоятельств дела.

Следует знать, что иски как к страховой компании, так и к виновнику ДТП или его родителям могут быть предъявлены в течение трех лет с момента ДТП.

На вопрос отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

На Крещение принято освящение воды. В храмах можно освятить и свечи, а потом, используя их, очистить свой дом от накопившегося в течение года негатива. Напишите, пожалуйста, как это правильно сделать.

На самом деле, в православной церкви есть традиция освящать различные вещи, предметы, урожай перед началом их эксплуатации или употребления в своей человеческой жизни. На Крещение Господне это — вода, на Сретение — свечи, на Преображение — яблоки и виноград, на медовый спас — мед. Но это относится к той заповеди Бога, которая гласит, что любое дело нужно начинать с благословением Божиим, а по окончании воздавать Богу благодарение. Например, вырастили новый урожай, первые плоды принесли и освятили в знак благодарности. Или, например, Господь крестился в водах Иордана, тем самым дал возможность каждому из нас жить по-новому, в том «царстве», где пребывает невидимо в жизни каждого из нас сам Бог. Но это ни в коем случае не может никаким образом человека и его жилище очистить от негатива. Оградить себя от всякой гадости можно только прямым соединением с Богом по его Божественной благодати Святого Духа (Причащение Святых Христовых Тайн). А чтобы оградить свое жилище, необходимо призвать священника, который совершит чин освящения вашего дома.

Если у человека одно имя, которое ему дали родители (и оно значится во всех его документах), а другое имя ему дано при крещении, какое имя следует произносить, когда за него молишься (о здравии и о упокоении), а также при благословении, венчании,

отпевании и т. д.

Поминать человека во время молитвы — и в храме, и дома — необходимо тем именем, которое было ему дано при Таинстве Крещения.

Я слышала, что венчать новобрачных в церкви следует только через три года после гражданской регистрации. Так ли это? Сейчас молодые часто венчаются во второй день свадьбы, практически сразу после регистрации.

Нет, не так. Таинство венчания совершается в самое ближайшее время после гражданской регистрации в ЗАГСе молодоженов. Это делается для того, чтобы через Таинство венчания взять у Бога благословение на совместную жизнь молодоженов, благословение молодых Богом на деторождение, чтобы Господь дал разум молодой семье в воспитании детей и т. д. Поэтому венчание — это неотъемлемая часть свадьбы всех православных христиан.

Говорят, что по церковному уставу у новорожденного младенца должен быть один крестный: у мальчика — мужчина, у девочки — женщина. Так ли это?

Нет, не так. Восприимчивым является крестный у мальчика, а крестная — у девочки. Но у каждого крещаемого, независимо от пола, должны быть и крестный, и крестная.

В доме покойного после похорон родственники должны ставить свечи до сорока дней. Можно ли свечи заменить лампадой?

Можно. В принципе сейчас так и делают. В какой-либо комнате ставят стол, на который устанавливают икону Спасителя или Пресвятой Богородицы, а перед ней возжигают лампаду и следят за ней на протяжении 40 дней как минимум. Если есть возможность оставить все это дольше, то церковь рекомендует все оставить на два года. А свечи возжигаются на общих заупокойных молитвах.

Мне часто приходилось бывать на похоронах: и в городах, и в селах. И я заметила, что маленькую иконку Спасителя, которую кладут в гроб, везде располагают по-разному. Где-то ее кладут сверху покрывала, там, где у покойного находятся руки, где-то рядом с покойником — возле его головы, а где-то ее вообще не кладут. Как



все-таки делать это правильно? И еще я слышала, что иконку Спасителя кладут в гроб мужчины, а для женщины нужна иконка Богородицы.

Любая икона — Спасителя или Пресвятой Богородицы — устанавливается в центре любого события для того, чтобы духовную составляющую в человеке выставить на первое место и перед Богом, и перед собой. И так как на погребении, провожая человека в последний путь, мы желаем, чтобы усопшего человека Господь забрал к себе в Райскую обитель, мы свидетельствуем Богу, что это был в первую очередь христианин, доказывая это Ему (Богу) молитвами. Раздавая милостыню, мы свидетельствуем, что это был хороший, добрый человек и т. д. И видимым образом показываем и Богу, и людям то же самое. Как? Перед прощанием кладем усопшему в районе скрещенных рук поверх покрывала любую икону, к ней прикладываем сами в знак всего вышесказанного, а затем уже прощаемся с покойным человеком.

Православный календарь на февраль

(молитвы и старинные статьи)

- 5 февраля / 23 января — Поминование всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову
- 6 / 24 — Блж. Ксении Петербургской
- 7 / 25 — Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского
- 9 / 27 — Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста
- 15 / 2 февраля — Сретение Господа нашего Иисуса Христа
- 18 / 5 — Вселенская родительская (мясопустная) суббота
- 21 / 8 — Отдание праздника Сретения Господня
- 25 / 12 — Иверской иконы Божией Матери
- 26 / 13 — Прощеное воскресенье. Заговенье на Великий пост
- 27 / 14 — Начало Великого поста.



БЕЗ РОМАНТИКИ

Страстная любовь на экране не вызывает сомнений у зрителей в ее искренности. Мы верим, что экранные поцелуи так же горячи и в жизни. Но не все они так романтичны, как кажется. Съемки некоторых из них превращались для актеров в настоящую катастрофу.

Перед вами только несколько знаменитостей, которые очень не хотели целоваться со своими партнерами по съемочной площадке...

ТОБИ МАГУАЙЕР, знаменитый «Человек-паук», вспоминает, что один из самых впечатляющих поцелуев кинематографа, когда он висит вниз головой под проливным дождем, дался ему очень нелегко. Его партнершей по фильму

У них прекрасные отношения в жизни, но актер неохотно демонстрировал их на экране из-за одной неприятной привычки партнерши. Актриса постоянно умудрялась съесть что-нибудь не очень хорошо пахнущее прямо перед сценой с поцелуем. «Дженнифер — мой хороший друг, я ее очень люблю, но когда мы снимали эти сцены, она все время ела то чеснок, то тунца или еще что-нибудь отвратительное. Приходила и говорила: «Ты знаешь, я съела то-то и то-то. Извини». А я думал: «Замечательно! Никак не могу дождаться поцелуя с тобой!»

МЭНДИ НЬУТОН вспоминает о поцелуе с одним из секс-символов

Разве можно себе представить, что поцелуй с **БРЭДОМ ПИТТОМ** окажется невыносимым? Именно таким восприняла его юная **КИРСТЕН ДАНСТ** во время съемок фильма «Интервью с вампиром». С тех пор прошло уже больше двадцати лет, а воспоминания об этом эпизоде все



была прекрасная **КИРСТЕН ДАНСТ**, но и это не доставило приятных чувств актеру. «Это было ужасно: хуже позы для поцелуя просто нельзя себе представить: кровь прилиwała к голове, струи воды постоянно заливали мне нос, дыхания не хватало, я давился кашлем и пытался дышать уголком рта, противоположным от камеры. Нам пришлось сделать три дубля, и это было настоящей пыткой».

Во время съемок «Голодных игр» **ЛАЙАМУ ХЕМСВОРТУ** нужно было целоваться с Дженнифер Лоуренс.



современности **ТОМОМ КРУЗОМ** на съемках фильма «Миссия невыполнима 2» как о неприятном эпизоде. «На площадке было невыносимо жарко, пот лил с нас ручьем, кожа была липкая и противная, бр-р-р... А нас заставляли целоваться несколько раз. Настоящее мучение!»



еще вызывают у актрисы неприятные чувства. Дело в том, что на тот момент Кирстен едва исполнилось 11 лет, и целоваться со взрослым мужчиной было для девочки совершенно неестественно. «Он был суперпопулярным уже тогда, и все вокруг говорили: «О, ты будешь целоваться с самим Брэдом Питтом», — но для меня это было ужасно. После этого эксперимента я и думать не могла о том, чтобы с кем-то поцеловаться, и настоящий первый поцелуй у меня был где-то в шестнадцать лет. Вот так-то».

Кто не помнит культовый фильм девяностых «Девять с половиной недель» о страстной любви двух секс-символов того времени? На экране кипели нешуточные страсти, а вот в реальной жизни все было далеко не так горячо. **КИМ БЭЙ-СИНДЖЕР** отказывалась сниматься в романтических сценах, потому что, по ее



словам, от **МИККИ РУРКА** невыносимо пахло табаком. В свою очередь, Мик тоже был не в восторге от своей партнерши: в одном из интервью он признался, что ему нравятся женщины совсем другого склада, а Ким не вызывала у него никаких романтических чувств.

Кто из мужчин не мечтает о поцелуе с **АНДЖЕЛИНОЙ ДЖОЛИ** — одной из самых соблазнительных красавиц на планете? **ДЖЕЙМС МАКЗВОЙ** вытащил этот счастливый билет на съемках фильма «Особо опасен», но вспоминает об этом эпизоде как об «очень неловком». На самом деле, актеры не были знакомы, и их первая встреча произошла ровно за десять минут до съемок именно этого момента. Без лишних сантиментов Джеймс оказался в объятиях секс-символа,



о чем позже не мог вспоминать без чувства неловкости: «Я подошел к ней и сказал: «Привет, я — Джеймс. Как поживаешь? Давай сыграем эту сцену». Мы сделали это, и я ушел. Всё».

Во время съемок фильма «Воды слонам!» оscarоносной **РИЗ УИЗЕРСПУН** пришлось целоваться с сильно простуженным **РОБЕРТОМ ПАТТИНСОНОМ**. «Роб умудрился простудиться самым ужасным образом, таких глубоко простужен-



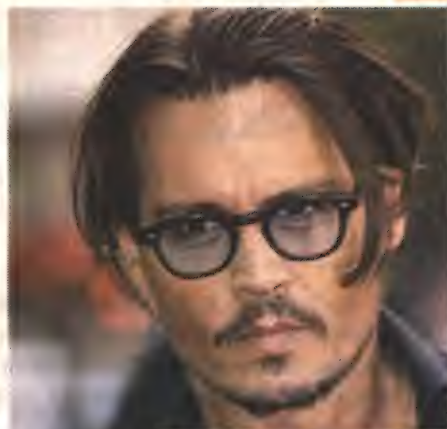
ных партнеров у меня не было за всю мою жизнь! Во время поцелуев у него все время текло из носа, он постоянно шмыгал и сопел, и это не придавало никаких позитивных чувств. Я боялась заразиться, и это было просто отвратительно. Я не шучу!» — вспоминает актриса.

Юная **ЭММА УОТСОН** должна была целоваться в фильме о Гарри Поттере со своим другом актером **РУПЕРТОМ ГРИНОМ**. Молодые актеры выросли вместе и дружили с самого раннего



детства, поэтому относятся друг к другу как брат и сестра. Когда они узнали о том, что должны будут сыграть любовь на экране, им обоим было очень неловко. Эмма вспоминает: «Мы оба были шокированы: «О, Боже! Мы будем целоваться? Это ужасно, ужасно, ужасно. Хотя мне было немного легче от того, что Руперт испытывал те же чувства, что и я. Нам было всего по двенадцать лет, нам было жутко смешно и неловко. Мы еле еле сняли эту сцену!»

Молодой актрисе **КЭРИ МАЛЛИГАН** очень повезло: на съемках фильма «Публичные враги» ей предстояло целоваться с самим **ДЖОННИ ДЕППОМ**! Но на самом деле все оказалось не так романтично! В одном из интервью актриса призналась, что на экране она выглядела так скованно и неестественно, что эту



сцену режиссеру пришлось даже вырезать из фильма. В своем непрофессионализме она винит только свой



страх перед звездным актером. «Я буквально тряслась от страха! Мне же нужно будет целоваться с таким знаменитым актером! Кто он и кто я!!! Мы переснимали эту сцену шестнадцать раз, и все равно вышло плохо. Я так и не смогла справиться с волнением».

Виржини лиду-**АЙНЕН** тоже повезло: на съемках фильма «Пляж» ей нужно было целоваться с одним из голливудских секс-символов — **ЛЕОНАРДО ДИ**

КАПРИО. Однако у актрисы не было никакого восторга по этому поводу. «Лео — отличный парень, но меня не привлекают романтические отношения с ним. Между нами не было никаких взаимных чувств, а во время съемок поцелуев под водой единственное, о чем я могла думать — как бы не утонуть! Так что я даже толком не помню этих поцелуев», — признается она.



Подготовка. Мария УСТИЕНКО

БРЮНЕТКА И БЛОНДИНКА НАШЕГО ТВ

Лилия ГИЛЬДЕЕВА и Анастасия ТРЕГУБОВА

Эти телеведущие — ярчайшие представительницы кланов blonde и brunette.

Разберем-ка их «по косточкам», чтобы подтвердить или опровергнуть теорию противопоставления целеустремленности брюнеток и глуповатости блондинок, так устойчиво закрепленную не только в анекдотах, но и в околонучных исследованиях.



**ЛИЛИЯ
ГИЛЬДЕЕВА:**

«Я ЧУДО КАК УДАЧЛИВА!»

Такое заявление ведущая программы «Сегодня» на НТВ делает неспроста: на нее, действительно, как из рога изобилия, сыплются замечательные случаи и события.

А главным подарком судьбы она считает семью: любимый муж Рустэм, первенец сын Данила и долгожданная дочка Майя. Именно о такой семье она мечтала: муж — заботливый, ценящий домашний уклад, и в то же время высочайшего класса профессионал — монтажер, как говорит сама Лилия: «Телевизионщик от Бога, настоящий Моцарт!».

Когда потребовали семейные обстоятельства, ему пришлось работать в автосалоне, чтобы содержать увеличившуюся семью, зарабатывать на квартиру. Старший ребенок — сын (так она и хотела), младшая — дочь (так она и планировала).

Второе по значимости место в жизни Лилии занимает работа: и тут сплошная череда счастливых совпадений и удач.

О телевидении никогда не думала и не мечтала, пока ее туда, буквально за руки, не привели подруги. Дело было так: отмечали получение диплома у кого-то дома, смотрели телевизор, на экране девушка читала новости с листа, Лилия в шутку возьми и скажи: «Могу не хуже!». Девчонки позвонили на канал: «Вам ведущие с филологическим образованием нужны?», в ответ: «Приходите». На следующее утро вся компания сопровождала Лилию в студию, а днем ее уже посадили вести «Новости». Конечно, эта необыкновенная история произошла не в Москве, а в Набережных Челнах — на местном канале «Эфир», и, тем не менее, именно так в июле 1997 года началась телевизионная карьера Лилии Гильдеевой, выпускницы филологического факультета Казанского университета. За два года она набралась опыта и отправилась покорять Казань. Из скромности не рискнула предлагать свои услуги крупному каналу, зато моментально устроилась работать на новостном канале «Вариант», который, правда, в очень скором времени перестроился и стал развлекательным. Гильдеева, чувствуя себя исключительно новостником, снова отправилась на поиски работы, и устроилась на татарский двуязычный спутниковый канал ТНВ ведущей программы «Новости Татарстана» на русском языке.

Лилия по национальности татарка, но родной язык знает плохо, о чем сожалеет и надеется еще подтянуть. Татар считает великой нацией, но мусульманкой себя не осознает, говорит, что внутри у каждого свой бог, главное, чтобы он был. Родители ее — пензенские татары, в 1970-х отца как молодого перспективного специалиста пригласили на работу на колесный завод в маленький город Заинск в Татарстане, а маме — учительнице младших классов — работа найдется везде. В этом городке, в 1976 году и родилась у них дочка, а вскоре семья переехала в Набережные Челны, где Лилия окончила школу. И муж у нее — татарин, образцовый семьянин, во всем поддерживающий жену. Именно Рустэм убедил жену согласиться на предложение центрального канала НТВ поучаствовать в кастинге на место ведущей новостной программы «Сегодня».

Случилось все сказочным образом: одна-

жды пришла на работу, а ей говорят, что звонили с НТВ, оставили телефон. Конечно, сначала решила, что это розыгрыш, но позвонила, оказалось — правда, позвали на кастинг в Москву. Поехала, но не верила, что пройдет отбор, и, возвращаясь в Казань после кастинга, успокаивала себя: «Не выберут — не расстроюсь, зато побывала на НТВ». Через неделю снова звонок — приглашение на работу. И тут начались терзания: ведь всего год назад купили в Казани квартиру, сын устроен в хороший садик, у мужа денежная работа. А что в Москве? Снимать квартиру, пристраивать ребенка, где работать мужу, и самое главное опасение — какова атмосфера на НТВ, может, там все друг друга подсказывают, козни новичкам строят? Опять повезло: коллектив оказался радушным, все помогают и подсказывают, начальник — Татьяна Миткова — справедлива, партнер — Алексей Пивоваров — готов поделиться наработанными приемами...

И вот уже 10 лет Лилия Гильдеева ведет новостные передачи на НТВ.

Казалось бы, работа за такой срок уже может ощущаться рутинной. Но только не на телевидении, где каждый прямой эфир — это драйв, ведь к середине выпуска новости могут полностью измениться, и тут помогает мастерство и опыт, а по окончании выпуска, несмотря на вымотанность от переживаний, наступает удовлетворение — прямо как у актера после спектакля.

Тут тоже нужны как минимум способности, и есть среди ведущих свои таланты, которые и являются звездами ТВ.

Гильдеева звездой себя не мнит, светской персоной не слывет. Салоны и магазины считает рабочей необходимостью, на гламурных тусовках не присутствует. Любимый отдых — с книгой на диване, особенно, если это томик стихов кого-то из поэтов «серебряного века»: филологическое образование берет свое. Любит Лилия и путешествия — тоже полноценный отдых от напряженной работы в эфире, — особенно по красивым местам. А уж если удастся посидеть с гитарой у костра!..

Последнее увлечение — фотография: довольно компактный «Nikon» творит чудеса в руках человека со своей точкой зрения. А в мечтах



— научиться танцевать фламенко и пасодобль.

Журналисты любят задавать людям, достигшим высот в своей профессии, вопрос, а чем бы вы могли заниматься, если бы не стали тем или этим? Много раз интервьюируемая Лилия Гильдеева видит для себя два варианта: первый — организовала бы курсы по технике речи, пригласив преподавать всех лучших специалистов, и платила бы им хорошие деньги, а второй — открыла бы смешной и непохожий ни на что богемный ресторанчик для веселых и умных людей. Может быть, ей снова улыбнется удача, и мечты воплотятся в реальность...



АНАСТАСИЯ ТРЕГУБОВА: «Я ВСЕГДА СТАВЛЮ ПЕРЕД СОБОЙ ЗАДАЧИ-МАКСИМУМ»

Каким-то образом некоторым публичным людям удается напустить вокруг себя тумана: и факты их биографии, которые, казалось бы, никак не скроешь, становятся доподлинно неизвестными даже выдающему миллионы ответов на любой запрос Интернету. Вот одна из таких загадок. Есть ли муж и дети у популярной телеведущей Анастасии Трегубовой? Большинство источников отрицают их наличие, но в паре ссылок вдруг утверждается наличие мужа, правда, везде без Ф.И.О. и аж двоих детей. Кому или чему верить?

С одной стороны, девушка уже не так и юна — 1983 года рождения, то есть слегка за тридцать — и весь арсенал ближайших родственников вполне может присутствовать. С

другой стороны — персонаж довольно публичный и где-нибудь да должны были папарацци заснять семейство, но таких фоток не выкладывалось. Ну, да и не будем вторгаться в частную зону, тем более, если она умеренно закрыта на замок. Чтобы удовлетворить интерес к личной жизни, хватит и нескрываемых фактов и персонажей. А именно: единственное известное имя, упоминающееся рядом с Трегубовой со словом ЛЮБОВЬ — Дима Билан. Да, один из самых завидных женихов российского шоу-бизнеса был бойфрендом Анастасии. Их знакомство состоялось на съемках клипа певца на песню «Я ночной хулиган», в котором Анастасия принимала участие, но тогда их ничего, кроме работы, не связало. У Димы в невестах была известная топ-модель Лена Кулецакая, а Трегубова снималась в клипах Земфиры и Андрея Губина, а также в эпизодических ролях в сериалах и спектаклях. На тот момент она была известна как белокурая красавица, снимавшаяся в откровенной фотосессии топлесс для журнала «Playboy» и завоевавшая титул «Мисс Апрель 2004» этого пикантного издания. Справедливости ради надо отметить, что в июле того же, 2004-го, она получила университетский диплом с отличием по специальности «Экономист-маркетолог» (правда, какой именно университет она окончила, ни один источник опять же не уточняет). А через год поступила в Школу телевидения «Останкино», чтобы получить специальное образование для работы на телевидении, ведь для себя она уже решила: будет телеведущей федерального канала, а какого именно — время покажет. Начала стажером-корреспондентом информационных программ на канале ТВЦ.

Несмотря на любовь к светской жизни, Настя знает цену образования в развитии карьеры и стремится его расширить. Окончив Школу телевидения, поняла, что знаний, полученных там, недостаточно для осуществления планов, поставленных ею перед собой. И она поступает на журфак МГУ. Правда, начав всерьез заниматься, поняла, что, кроме учебы, времени больше не остается ни на что, а откладывать на 4 года телевизионную карьеру не хочет. Ей надо все и сразу: тогда она бросает учебу в МГУ и берет частные уроки сценической речи, участвует в кастинге на канале «MTV Russia», побеждает и становится ведущей программы «По Фитнесу». Следующее место работы — на «3 канале» в программе «Потребитель», затем снова возвращается на «MTV» в качестве ведущей еженедельного шоу с оригинальным названием «Звезда пошла на...», где показывают один день из жизни звезд шоу-биза.

Анастасия работала настолько профессионально, что была замечена «Первым каналом» и приглашена для участия в экстремальных проектах «Первого» «Жестокие игры» и «Большие гонки».

Эти программы сделали ее чрезвычайно популярной ТВ-персоной, и на «Больших гонках» новая встреча с Биланом стала судьбоносной. Дима тогда как раз переживал расставание с Кулецкой и очень кстати влюбился в Трегубову. Пусть не «смерть разлучила их», но какое-то время Настя и Дима слыли «неразлучниками», а потом «остались друзьями». Кто или что стало причиной рас-

ставания, доподлинно не известно, но Трегубова явно забылась в работе и это пошло на пользу ее карьере.

Какое-то время она работает на канале «Моя Планета», затем на «России 2» в программе «Школа выживания», вдруг резко меняет амплуа и на телеканале «Мир» выступает ведущей кулинарной программы, делает 100 выпусков «Вкусного Мира». Затем от плиты перемещается в автомобиль, и ведет автопередачу «Москва рулит» на телеканале «Москва 24», а на канале «Страна» она уже — ведущая информационных выпусков «Страна за неделю» и «День за днем. Итоги». Такой тематический разброс свидетельствует о высоком профессионализме ведущей. И тут ее снова приглашают на «Первый канал» вести программу «Доброе утро», а это — как погоня полковника получить в армии. Генеральская должность еще впереди, но к 34 годам покороно уже несколько федеральных каналов.

Она хорошо образована, начитана, поэтому в прямом эфире чувствует себя как рыба в воде. Она не боится самого тяжелого собеседника, для нее драйв — разруливать сложную ситуацию в эфире. Она работоспособна и трудолюбива, перед утренними прямыми эфирами ночует в студии, чтобы не опоздать, застряв в пробках. Анастасия — классный водитель, те, кто видел ее за рулем, утверждают, что водит она не как женщина: филигранно паркуется, не дергается на дороге, прогнозирует действия окружающих участников движения. В 14 лет она уже умела водить «Жигули» и мотоцикл, а в 18, получив права, сразу села за руль своей первой машины. Поэтому она так убедительна, когда тестирует в рамках программы «Москва рулит» самые разные автомобили вплоть до бронетранспортера. Она любит все, чем занимается, и в этом состоит ее жизненная философия, которую она формулирует так: «Я чувствую себя комфортно, когда делаю то, что мне нравится. Главное — не относиться к этому как к способу заработать денег. Если ты чем-то занимаешься, то должен этим по-хорошему болеть. И потому чаще всего я не только ведущая, но и соавтор программ». Вот такая, далеко не законченная, замечательная история девочки из подмосковного городка Апрелевка.



Подготовка Марины ТРЕГУБОВОЙ

В последнее время он чувствовал, что скоро все закончится. Его это не пугало, наоборот, он хотел и ждал этого. Может быть, поэтому каждый новый день он встречал и провожал как последний.

Вот и сегодня, проснувшись, подошел к окну, открыл форточку и вдохнул полной грудью свежий морозный воздух, не боясь простудиться. А потом с улыбкой стал смотреть на улицу, на заснеженные деревья и кусты, на спешащих людей. В его жизни спешки больше не было. Он никуда не торопился — знал: все идет так, как должно идти.

После завтрака, одевшись в теплое пальто и замотав шею клетчатым шарфом, он выходил на прогулку. Его путь неизменно лежал к старому парку, к скованному льдом пруду. Там стояли скамейки, где он мог отдохнуть, предварительно стряхнув перчаткой снег.

В обед он возвращался, терпеливо ждал, когда дочь измерит давление, выпивал положенные лекарства и шел в свою комнату.

Раньше он всегда стремился заснуть. Старался изо всех сил, только бы забыться, хоть на несколько часов. Но в последнее время сон не шел, и он был благодарен за это. В такие часы ему никто не мешал, и можно было просто сидеть в кресле и вспоминать.

После ее смерти он запретил что-либо менять в их комнате. На столике по-прежнему лежала ее книга с закладкой посередине. На спинке стула висел халат, а в шкафу — платья. На тумбочке возле зеркала стояли пузырьки с духами, щетка для волос, баночки с кремом. И даже цветок на подоконнике он поливал сам дважды в неделю и не разрешал никому ухаживать за ним.

Здесь все осталось, как было. Она еще была в этой комнате с ним. Здесь он наиболее остро ощущал ее присутствие и, заходя каждый раз после прогулки, говорил мысленно: «Я вернулся, Маша!»

После ее ухода он ничего не ощущал, кроме страшной боли и пустоты. А сейчас он ис-



Ирина ГЕТМАНСКАЯ

ЗА ВСЁ

пытывал тоску и одиночество. Боль никуда не ушла, но теперь стала привычной и такой родной...

Нет, он не был один. Были дети, внуки, звонили друзья. Но с ними он почему-то не мог говорить о ней. Что-то внутри него замыкалось, слова оказывались похороненными в глубине души и никак не могли вырваться оттуда.

Правда, на днях он купил тетрадь и сейчас сидел за столом с ручкой в руках и собирался писать. Может быть, тогда станет хоть немного легче? Он постоянно мысленно говорил с ней, обсуждал разные темы, даже спорил, но сейчас решил написать письмо.

«Милая Маша.

Я пишу тебе письмо, как когда-то в юности. Я знаю, что ты хранила мои письма в старой деревянной шкатулке — их всего несколько, и вот еще одно.

Моя родная, прошел почти год, как ты ушла от нас, а я все не могу в это поверить. Мне кажется, что я слышу твои шаги, голос, и с замиранием сердца жду, когда раздастся твой веселый с хрипотцой смех.

Каждое утро мне кажется, что я открою глаза и увижу разлетающиеся по подушке светлые волосы и твое лицо — такое родное, близкое.

Машенька, сказать, что я не могу без тебя, значит, ничего не сказать. Слов не хватает. Плохо мне.

Я постоянно вспоминаю нашу с тобой жизнь. Разные случаи — забавные и не очень. Над чем-то смеюсь, а над чем-то хочется плакать. Ты прости меня, родная, за то, что обижал тебя. Не всегда был внимателен и огорчал тебя и детей. Сейчас я, вспоминая, осознал, наконец, сколько всего натворил. Ты прости меня, глупого, за мою несдержанность, неуступчивость, эгоизм. Прости за все слезы, что принес тебе, за ранние морщинки в уголках глаз и редкий смех. За твои натруженные уставшие руки, которые всегда старались, чтобы в доме было чисто и уютно, которые стирали и готовили, шили и убрали.

Спасибо за то, что ты всегда

верила в меня, в мою работу, всегда поддерживала и никогда не сомневалась. Спасибо за твоё терпение к моим неудачам.

Спасибо, что ухаживала за мной, когда я болел, и сносила мои капризы.

Спасибо за то, что относилась с любовью и уважением к моим родным и друзьям. В нашем доме всегда царила атмосфера тепла, непринужденности и понимания.

Спасибо за воспоминания о наших праздниках и выходных. Ты помнишь про наш обычай выбирать елку всей семьей непременно 30 декабря? И наши вечера, когда в доме горели только свечи и звучала музыка. Ты очень любила Чайковского. Спасибо, что меня и детей ты тоже научила любить и слушать музыку.

Спасибо за наши выходные. Те, в которые мы так редко оставались вдвоем. За то, что, преодолев мое ворчание, тебе удавалось вытащить меня на природу или просто мы ехали с тобой на автобусе в какое-нибудь красивое место и бродили вдвоем, взявшись, как дети, за руки. Я благодарю тебя за эти чудесные воспоминания. Это было счастье.

Спасибо за наших детей. За то, что всегда была рядом с ними, за твою любовь и заботу, внимание и поддержку. У нас прекрасные дети: умные, добрые, любящие.

Спасибо за внуков. За те сказки, что читала перед сном, за веселые шумные игры и прогулки в лесу. Они помнят о тебе.

Спасибо за все счастливые минуты, которые были в нашей жизни.

Спасибо, что всегда была честной со мной и принимала меня таким, какой я есть.

Я всегда любил тебя и прости, что не всегда находил слова, чтобы сказать тебе это.

Спасибо, моя родная, за всё.

Он отложил ручку и только сейчас понял, как устал. За окном был вечер, а в доме стояла тишина.

«Наверное, дочь отправилась в магазин. Но это к лучшему. Сейчас я лягу и буду отдыхать. В груди так тяжело и болит сильно. Но ничего, пройдет. Мне просто нужно лечь. Я так устал, родная».

Ирина ГЕТМАНСКАЯ



ДОЖДЬ

Она: «Почему я не могу оставить себя позвонить ей? Ведь это так просто: выйти в другую комнату и набрать номер. Причину всегда можно найти. Но я не могу заставить себя сделать это. Знаю, что она ждет, и не могу. Она сразу ведь все поймет и если не задаст вопрос, то догадается по голосу. А потом, при встрече, я прочту это в ее взгляде и буду чувствовать себя во всем виноватым. Только я один. А я не хочу видеть и чувствовать. Кто же ожидал, что все так получится... Не знал и теперь сам себе противен. Лупость какая... Все я знал с самого начала. Ненавижу ложь и лгу... Постоянно лгу. Совсем запутался. Заканчивать это надо. Черт, поганно как на душе, и еще дождь этот противный...»

Она: «Мечется, как тигр в клетке. Третий раз идет на кухню и включает чайник, а потом заходит в комнату, ставит чашку на стол и сидит, уставившись в окно. Переживает, что не с ней. А мне как? Неужели он не видит, что мне давно обо

всем известно? Да, я ничего не говорю и не закатываю истерик. Хотя сейчас вцепилась бы просто. Но неужели он ничего не видит и не замечает? Или я до такой степени ему безразлична? Пять лет, ничего не значащих для него...

А для меня? Ведь это я была рядом, поддерживала, помогала, «создавала тыл», лечила, слушала его нытье и жалобы на «непонимание». Работала на двух работах, только чтобы у него было это самое время для поиска себя.

А теперь? Что же мне делать теперь?! Бросить и уйти? Господи, как же мне хочется сейчас кричать! Внутри все дрожит, сил никаких нет. И еще дождь. Проклятый дождь, который, кажется, никогда не закончится...»

Я: «Не люблю дождь. Мое одиночество только усиливается, глядя на медленно ползущие по пыльному стеклу капли. Хорошо, что сегодня я дома, а не иду, лавируя между лужами, пытаюсь одновременно увернуться от проезжающих машин... Я в своей комнате, в любимом кресле с чашкой ароматного

чая и книжкой, которую пытаюсь читать.

Телефон лежит на столике рядом.

Я время от времени смотрю на темный дисплей и перелистываю очередную страницу.

Ты не звонишь... Почему я жду?.. И чего?..

Там нет меня.

Нет в уютной комнате с окном, выходящим в плачущий сад. Это не я сижу на диване, прижавшись к твоему плечу, и болтаю о пустяках, глядя собаку. Не я иду в кухню варить так любимый тобой кофе и наливаю его в чашку с Эйфелевой башней. Не я делаю бутерброд с колбасой и несу это к тебе, чтобы, дурачась, есть конфеты и сетовать на крошки от булки.

Это не я иду с тобой вечером гулять с собакой, а потом в ванной мою ее грязные лапы. И не я, смеясь, потом вытираю твоё лицо полотенцем и помогаю снять промокшую насквозь рубашку...

Не я обнимаю тебя, прижимаясь к мокрым после душа волосам, губами...

Это все не я.

Я — здесь, в своей комнате, сижу с поникшими плечами и сдерживаю слезы. Хотя почему слезы... Это просто капли по стеклу, это они не дают ничего разглядеть... Или просто дождь проник в комнату, потому что я не закрыла балконную дверь. И заметила это только что...

Просто воскресенье — это не мой день. А еще праздники.

Мое время — только пара часов в неделю и еще три дня, случайно выпавшие в прошлом месяце. Три дня счастья и боли. Так мало и так много значащие для меня.

Мое время — это ожидание. Ожидание звонка, случайной встречи, краденного поцелуя...

Мое время — это тоска по твоим глазам, голосу, рукам...

Это боль от разлуки, от осколков разбитых надежд и кровоточащего сердца...

Нет, конечно, мое время — это этот дождь...»

Какое-то время она еще неподвижно сидела в кресле, затем встала, взяла телефон и решительно стерла его номер. А потом, уронив книгу на пол, сидела, не шевелясь, беззвучно плача и прислушиваясь к тихому стуку капель дождя за окном...

СПАСТИ АКВАРИУМ ПРИ ФОРС-МАЖОРЕ



**ВИСЛОУХИЕ
КРАСАВЦЫ И КРАСАВИЦЫ**

Мне очень нравятся кошки породы скоттиш-фолд. Увидела у знакомых и решила завести себе такую же кошечку. К моему удивлению, у заводчика, которого я нашла в нашем городе, часть котят оказались вислоухими, а часть — с обычными торчащими ушками. Она стала уверять меня, что так и бывает, говорила что-то там про разведение, но мне показалось, что котята у нее не чистопородные, а стоят ведь немало.

Вы зря не выслушали хозяйку котят. Дело в том, что для сохранения породы хотя бы один из родителей должен быть с прямостоящими ушами, а желательно — оба. Таких прямоухих скоттишей называют страйтами. Они рождаются практически во всех пометах вислоухих кошек. И именно они несут в себе ген модификации, который отвечает за прилегание ушей у фолдов. Так что, покупая вислоухого котенка, следует посмотреть на маму и попросить фотографию папы выбранного питомца. Рассмотреть, есть ли в помете страйты. Даже если Вы не будете разводить скоттишей, котят, полученные от брака вислоухих родителей, имеют больше шансов получить в наследство остеохондродистрофию — единственную, но большую проблему фолдов.

Ген, отвечающий за необычную загнутую форму ушей у шотландских вислоухих кошек, отвечает и за наследственные скелетные аномалии этой породы. У страдающих этим заболеванием фолдов слабые косточки и особенно позвоночник. Поэтому кошки этой породы боятся высоты и никогда не забираются на высокие предметы мебели, с которых пришлось бы прыгать. Котят фолдиков нельзя брать за шиворот, им больно: брать на руки и носить как котят, так и взрослых котов и кошек надо так, чтобы позвоночник был максимально выпрямлен и, желательно, с опорой на четыре лапки (особенно это относится к котят). Именно поэтому фолды любят стоять столбиками на задних лапах: так они распрямляют свои позвоночники.

Вообще же шотландская вислоухая — самая проблемная порода кошек — и умная, и красивая, и адаптивная. Эти кошки легко привыкают к хозяевам и месту, их даже можно дрессировать, как собак.

Так что, заведите себе такую кошку, если они Вам нравятся, не пожалеете.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

Сильная метель, снежная буря или налипание мокрого снега на провода часто становятся причиной отключения электричества. А поломку не всегда удается ликвидировать быстро.

Если в доме есть аквариум, значит, для его обитателей наступают форс-мажорные обстоятельства, ведь все системы жизнеобеспечения аквариума работают от электричества. Что должен сделать хозяин, когда понимает, что света в доме не будет несколько часов или даже несколько суток?

В любом аквариуме, как правило, есть три основных электроприбора: светильник, фильтр и компрессор. Без света рыбки и растения вполне могут прожить несколько суток.

Сложнее с фильтром. Прежде всего следует сохранить сам прибор и его фильтрующую способность.

Если электричество отключают на срок до 12 часов, ФИЛЬТР (погружной или внешний) следует отключить, хорошенько промыть, вернуть на место и подключить в ожидании «возвращения» электричества.

В том случае, когда авария на линии серьезная и есть вероятность, что отключение продлится более 12 часов, фильтр следует отключить, промыть, накрыть крышкой и убрать в прохладное место, чтобы субстраты в нем остались влажными.

Фильтр в аквариуме, где растут водоросли и нет рыбок, можно вообще не отключать и не промывать. В таком аквариуме он практически чистый.

Конечно, от недостатка кислорода, пока фильтр будет выключен, некоторое количество бактерий, живущих в субстрате, могут погибнуть и попасть в воду после включения фильтра. Но беспокоиться по этому поводу не следует. Они станут дополнительной подкормкой для растений. Если в аквариуме-травнике у вас живет несколько рыбок, постарайтесь их либо вообще не кормить, пока отключен фильтр, либо сильно сократить количество корма.

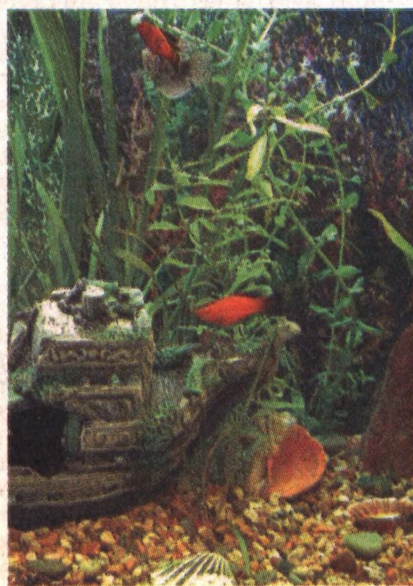
Самая серьезная проблема для аквариума — отключение КОМПРЕССОРА. Рыбкам, особенно если их в аквариуме много или они крупные, без поступления кислорода придется туго. Поэтому при отключения элек-

тричества вы можете ждать включения, полагаясь на судьбу. А можете заранее купить именно на такой случай компрессор на батарейках или оксидатор.

Покупая эти приспособления, обратите внимание на литрж аквариума, который они могут обслуживать. Не забудьте и о запасных батарейках или расходниках для оксидатора, который вырабатывает кислород за счет химической реакции разложения перекиси водорода.

Во время природных катаклизмов или техногенных катастроф могут отключить не только электричество, но и ТЕПЛО. В этом случае следует сразу же позаботиться о сохранении температуры воды в аквариуме. Рыбки, хоть они и холоднокровные, могут погибнуть из-за переохлаждения.

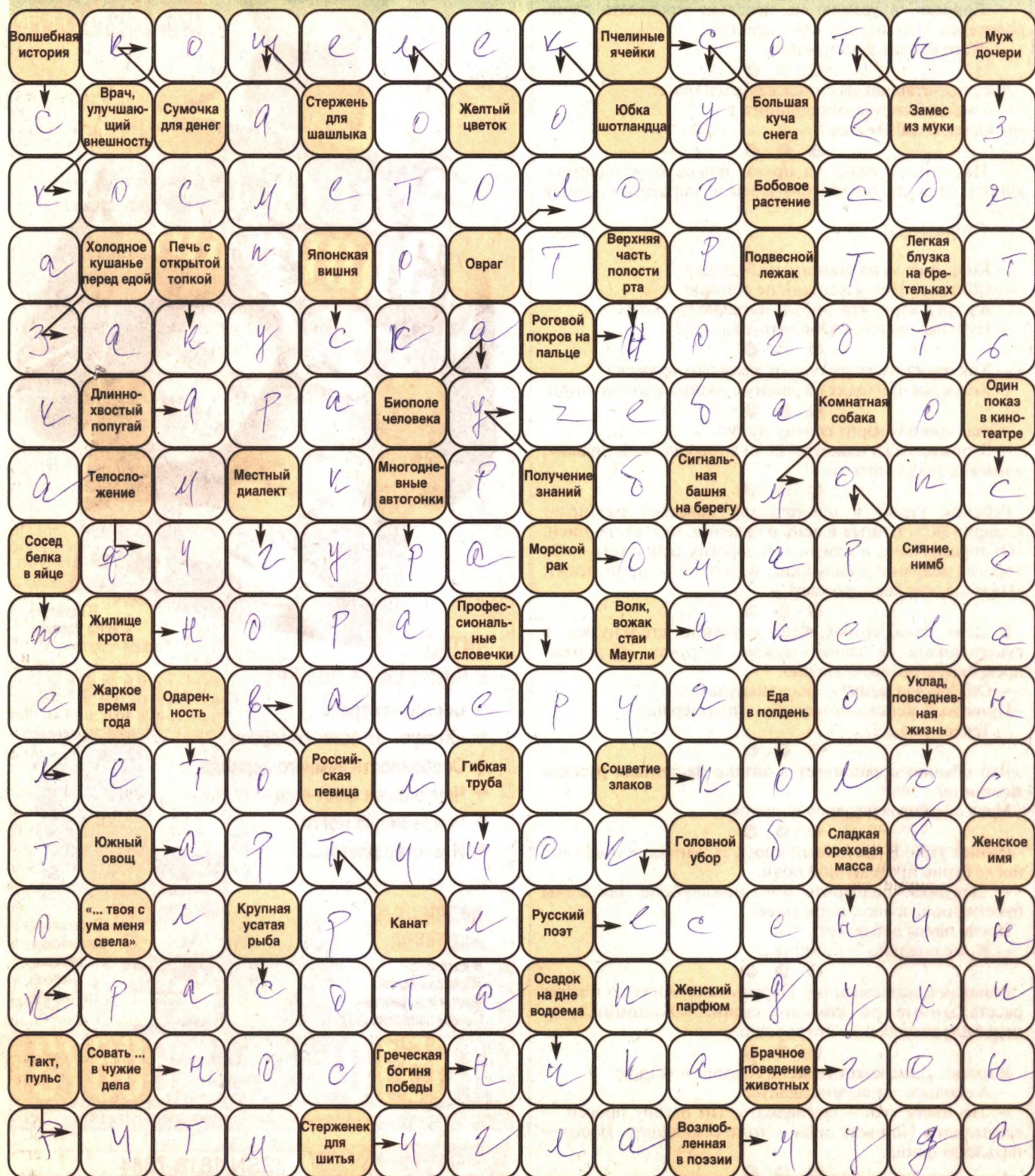
Поэтому сразу накройте аквариум теплым одеялом или спальным мешком, не дожидаясь, пока вода остынет. А поскольку никакие одеяла не смогут согреть такое количество воды — они способны всего лишь не дать ей быстро остыть, желательно под одеяло, прикрывающее верх аквариума, подложить, например кусок пенопласта, обернутого фольгой, или крышку от термосумки.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 1



Ответы на сканворд № 12 по горизонтали: шляпа, Вакула, чумиза, оттенок, деверь, ладонь, анис, жена, флакон, поле, Оноре, турне, иннок, муж, сорт, опека, князь, торс, рак.

По вертикали: желток, платье, нутрия, пчела, сауна, спесь, мода, трико, флирт, ленто, свадьба, кокос, вагон, кузен, номер, рис, рука, вальс, лежак.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

Муж говорит жене:

— Дорогая, я уезжаю на недельку проводить своих родителей. Что мне для тебя сделать?

— Этого вполне достаточно!

☺ ☺ ☺

Девушка-старшеклассница жалуется маме:

— У меня, кажется, аппендицит!..

— О, господи! От кого?!

☺ ☺ ☺

— Наконец-то сдала на права, теперь хочу машинку купить. Можешь посоветовать, какая для девушки самая лучшая?

— Стиральная!

— Коль, а ты меня обижать не будешь?

— Обижать? Нет, я женщин не обижаю.

— А если я вдруг что-нибудь натворю тако-о-е...

— Ну, убью, да и всё. Обижать-то зачем?

☺ ☺ ☺

— Как отличить холостяка от женатого человека?

— Холостяк приходит на работу с разных направлений!

☺ ☺ ☺

Жена строго говорит своему мужу:

— Запомни раз и навсегда! Если я говорю «мой милый», я имею в виду нашего пса!

☺ ☺ ☺

Ребенок утром в одиночестве невесело разбирает подарки полученные в день рождения, читает надписи: «От дорогих папы и мамы», «От дорогих дяди и тети», «От дорогих бабушки и дедушки», и задумчиво произносит: «Надо же, как все дорожает!..»

☺ ☺ ☺

В День влюбленных жена случайно столкнулась в супермаркете со своим мужем. В руках он держал прекрасную розовую азалию.

— Ой, это для меня? — воскликнула она.

Приятный женский голос сбоку подтвердил:

— Теперь уже да!

☺ ☺ ☺

Что обычно спрашивает в аптеке настоящая русская женщина?

Мазь от ожогов и ударов копытом.

☺ ☺ ☺

Раннее утро. В цветочный киоск заходит мужчина явно после бурно проведенной ночи.

— Девушка, подберите мне, пожалуйста, для жены букетик покрасивее, попышнее.

После паузы добавляет:

— И, желательно — помятче...

☺ ☺ ☺

Романтическое свидание. Парень выключил свет и зажег расставленные по комнате свечи. «Экономный, — подумала девушка. — Это хорошо...»

☺ ☺ ☺

В гостях. Дама кокетничает с соседом по столу:

— А сколько лет вы мне дадите?

— По цвету губ — семнадцать. По изгибу бровей — семнадцать. По цвету лица — тоже семнадцать. Итого — пятьдесят один!

☺ ☺ ☺

Жена скандалит:

— Всё, мы разводимся! Не могу больше терпеть — ты мне постоянно изменяешь!

— Да я не изменяю! Я — сравниваю!!

**В продаже
с 24
декабря**

**ВЕСТА
Здоровье**

СЕРДЦЕ И СТРЕСС
стр. 4-5
«ХОМУТ» ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА
стр. 12
ОСОБЕННОСТИ
ЗИМНЕГО
ПЕРИОДА
стр. 18
ЧЕМ ОПАСЕН
ФАСТ-ФУД
стр. 24
НЕКРАСИВЫЕ
НОГТИ
стр. 30-31

ЧИТАЙТЕ

В ЯНВАРСКОМ НОМЕРЕ:

- ◆ Сердце и стресс
- ◆ «Хомут» от остеохондроза
- ◆ Особенности зимнего периода
- ◆ Чем опасен фаст-фуд
- ◆ Некрасивые ногти
- ◆ И многое другое...

В каталоге
«Почта России».
Первое полугодие 2017

P2194

Подписные
издания

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге
«Пресса России».
Газеты и журналы».
Первое полугодие 2017

15510



В каталоге
российской
прессы.
Первое
полугодие
2017

60673

**2017
Январь**

ISSN 1818-7684



17001



9 771818 768369